



## 18. Kinder-Zehnkampf Samstag, 06.09.2025

- Ausrichter:** Athletik Sport-Verein Erfurt e.V.
- Gesamtleitung:** Daniel Beinhorn  
danielbeinhorn@gmx.de
- Einsatzleitung:** Daniel Beinhorn
- Ort/Beginn/Ende:** Erfurt, Sportdach Kaufland  
Stieler Str. 9, 99099 Erfurt  
10.00 bis 15.00 Uhr
- Meldetermin:** 29.08.2025
- Meldungen:** **online über ladv**
- Datenschutz:** Bitte die DSGVO beachten!  
<https://www.asv-erfurt.de/datenschutzerklaerung/>
- Disziplinen:**
- |                 |          |
|-----------------|----------|
| M/W 4 - 5 (U 6) | 5-Kampf  |
| M/W 6 (U 8)     | 5-Kampf  |
| M/W 7 (U 8)     | 10-Kampf |
| M/W 8 - 9 (U10) | 10-Kampf |
| M/W 10-11 (U12) | 10-Kampf |
| M/W 12-13 (U14) | 10-Kampf |
- Fünfkampf - 10m fl, Weit, Vortex-Wurf, 50m Hü, 90m-Shuttle-Lauf  
Erläuterungen zu den Disziplinen unten
- Org.-gebühren:**
- |          |            |
|----------|------------|
| 5-Kampf  | 7,00 Euro  |
| 10-Kampf | 10,00 Euro |
- Wertung:** Urkunde für alle TN
- Ergebnisse:** **unter [www.asv-leichtathletik.de](http://www.asv-leichtathletik.de)**
- Anreise:** BAB 4 Ausfahrt Erfurt-Ost stadteinwärts, nach dem Ortseingang links abbiegen in die Wilhelm-Wolff-Str. und danach rechts auf die Haarbergstr., dem Straßenverlauf stadteinwärts folgen und auf der Brücke rechts auf die Kranichfelder Str. abbiegen, am Kaufland vorbei und rechts in die Dornheimstr.
- ACHTUNG, da sich das Sportdach Kaufland in einem Wohngebiet befindet, sind nur begrenzt Parkmöglichkeiten vorhanden.**
- Unterkunft:** Tourist- Information 0361 / 66 400

Verpflegung wird angeboten.

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Erfolg.

## Wettkampfablauf

**1. - 10m fliegend:** Mit Lichtschranken wird jene Zeit gemessen, die über eine Strecke von 10 Metern benötigt wird. Der Anlauf zur Messstrecke kann frei gewählt werden (günstig ist eine Anlaufänge zwischen 15 und 25 Metern). Jeder Teilnehmer hat nur einen Versuch.

**2. - Weitsprung von der Absprungstelle:** Jeder Teilnehmer hat 2 Versuche (Absprung einbeinig, jedoch keine Eingrenzung einer Absprungzone). Gemessen wird von der Absprungstelle (Vorderkante Schuh).

**3. - Medizinballstoßen (2kg):** Statt mit einer Kugel, wird hier mit einem Medizinball gestoßen. Gewicht: Stoßen mit 2 kg Medizinball. Die 2 Versuche werden von einem Teilnehmer sofort hintereinander absolviert. Die Weitenmessung erfolgt wie beim Ballwurf auf 50cm genau.

**4. - Hochsprung:** Beim Hochsprung gelten die offiziellen Regeln (Absprung mit einem Bein) jedoch frontal in die Weitsprunggrube. Jeder Teilnehmer hat maximal 2 Versuche pro Höhe.

Anfangshöhe nach Absprache, Steigerung in 5 cm – Schritten

**5. – 90/130m-Shuttle-Lauf:** Eine 20 Meter lange Strecke muss 6x (bis AK 6 4x = 90m) durchlaufen werden. Beim letzten Teilabschnitt gibt es eine Verlängerung von 10m bis zur Ziellinie. Die Wendepunkte sind durch Kegel markiert.

**6. - 50m Kinder-Hürden-Lauf:** 9 m bis 1. Hürde, alle weiteren Abstände 6m, Höhen nach Jahrgängen differenziert zwischen 20 und 60 cm

AK 6/7 und jünger (Superminis und Minis): ca. 16 cm (ein Schaumstoff BlockX)

AK 10/11 und AK 8/9: ca. 30 cm (zwei Schaumstoff BlockX)

AK12/13: 60 cm

**7. - Gummiring-Wurf aus Diskustechnik:** Aus dem Stand in einer Dreh-Schleuder-Bewegung wird von den Teilnehmern ein leichter Gummiring auf Weite geworfen. Die 2 Versuche werden von einem Teilnehmer sofort hintereinander absolviert. Der weiteste Versuch wird gemessen. Die Sektorbezeichnung dient nur zur Orientierung. Ungültige Würfe sind nur jene, die in die völlig falsche Richtung geworfen werden.

**8. - Stabweitsprung:** Stabweitsprung in die Weitsprunggrube. Nach leichtem Anlauf wird der Stab in den Sand eingestochen. Gemessen wird ab Grubenrand bis zum Landepunkt. Wird aus Alters- und Sicherheitsgründen von den Betreuern geholfen, bekommt der Supermini-Athlet eine Weite von exakt 100 cm gutgeschrieben. Springt der kleine Athlet selbständig, werden mindestens 120 cm eingetragen. Springt dieser jedoch weiter, wird die gemessene Weite ins Protokoll eingetragen. Jeder Teilnehmer hat 2 Versuche.

**9. - Vortex-Wurf:** Alle Kinder werfen mit dem NERV VORTEX (kleiner Football mit Stabilisierungsflosse). Die 2 Versuche werden von einem Teilnehmer direkt hintereinander absolviert. Die Weitenmessung erfolgt wie beim Ballwurf auf 50 cm genau.

**10. - 400m bzw. 800m:** Die jüngsten Teilnehmer (AK 8/9 und jünger) laufen nur 400 m. Ab der AK 10/11 werden 800m gelaufen.