

Regelkunde Leichtathletik Jugitag

Weitsprung, Zonenabsprung

Zonenabsprung

Die Zone erstreckt sich von den Kanten des Absprungbalkens auf beiden Seiten 30cm. Die Anfangslinie wird in die 80cm einbezogen, die Abschlusslinie nicht. Ein Sprung ist gültig, wenn die Fußspitze des Absprungbeines den Boden innerhalb der Absprungzone verlässt.

Markierung

Der Wettkämpfer kann eine oder zwei Markierungen welche ihn beim Anlauf unterstützen verwenden. (Anlaufmarkierung)

Reihenfolge der Wettkämpfer

Der Kampfrichter bestimmt die Reihenfolge, diese muss von den WettkämpferInnen eingehalten werden.

Anzahl Versuche

- 1 Probesprung
- 3 Wettkampfsprünge

Sprungfreigabe

Der Kampfrichter muss dem Wettkämpfer anzeigen, dass alles für seinen Versuch bereit ist.

Fehlversuche

Als Fehlversuch gilt,

- wenn der hinterste Landepunkt neben der Sandgrube liegt
- wenn neben der Absprungzone abgesprungen wird
- der WettkämpferIn Saltosprünge jeglicher Form ausführt
- der WettkämpferIn nach einem ausgeführten Sprung durch die Sandgrube zurückläuft, die Sandgrube muss seitlich oder hinten verlassen werden
- wenn auf oder über die Schlusslinie der Absprungzone getreten wird

Messung

- Gemessen wird vom hintersten Punkt der Landung (egal welcher Körperteil) zum Absprung durch die Fußspitze des Sprungbeins. Die Messung hat rechtwinklig zu erfolgen, das heißt: der Punkt vom Absprung muss seitlich verlängert werden damit eine rechtwinklige Messung zur Landung möglich ist.
- Die Leistungen sind in ganzen Zentimetern anzugeben. Bei zwischenliegenden Leistungen gilt der nächsttiefere Zentimeter.
- Das Messband ist so auszulegen, dass die Leistung an der Absprunglinie abgelesen werden kann (Nullpunkt im Sand)

Ballwurf

Wurfgerät

Der Ball ist ein Leder oder- Gummiball. Sein Gewicht beträgt 200g.

Wurfart

Vom Beginn der Wurfvorbereitung bis zum vollendeten Abwurf darf sich der Werfer nicht drehen, oder den Rücken zum Abwurfbogen zeigen. Der Ball muss über die Schulter, oder über den oberen Teil des Armes geworfen werden. Der Abwurf kann aus dem Stand oder Anlauf erfolgen.

Fehlversuch

Als Fehlversuch gilt, wenn der Werfer...

.... Den durch die Abwurflinie und die beiden seitlichen Begrenzungslinien gebildeten Anlaufbahnen verlässt, bevor der Ball den Boden berührt

... beim Verlassen der Anlaufbahnen mit dem ersten Schritt die Abwurflinie berührt oder überschreitet

Sektor/ Anlage

Die Anlaufbahn ist 4.00m breit, auf Sand, Gras oder Kunststoff markieren.

Abwurflinie gerade 4.00m lang, Markierung 5-7 cm breit am Boden mit Klebeband, Farbe oder Balken.

Der Abwurf erfolgt vor der Abwurflinie. In der Mitte ist der Messpunkt zu markieren.

Der Sektor ist nicht gezeichnet, seitlich und in der Länge nicht begrenzt.

Markierungen

Beim Ballwurf dürfen Markierungen nur neben der Anlaufbahn angebracht werden, nicht aber in der Anlaufbahn selbst.

Wettkampfablauf

Der Teilnehmer hat zuerst einen Probewurf. Danach wirft jeder Teilnehmer 3 Versuche unmittelbar nacheinander. Jeder Versuch wird mit einem Stecknagel markiert. Nach drei Würfen wird der beste Versuch gemessen.

Messung

Die Messung erfolgt am mittleren Punkt auf der Anlaufseite der Abwurflinie (Messpunkt).

Das Massband ist so anzulegen, dass die Leistungen bei der Abwurflinie abgelesen werden kann. Die Leistungen werden in cm angegeben, mit der effektiven Länge des weitesten Wurfes.

Sprint

Startpflocke

Es müssen nicht unbedingt Startpflocke gebraucht werden, das ist für die Jugend frei wählbar.

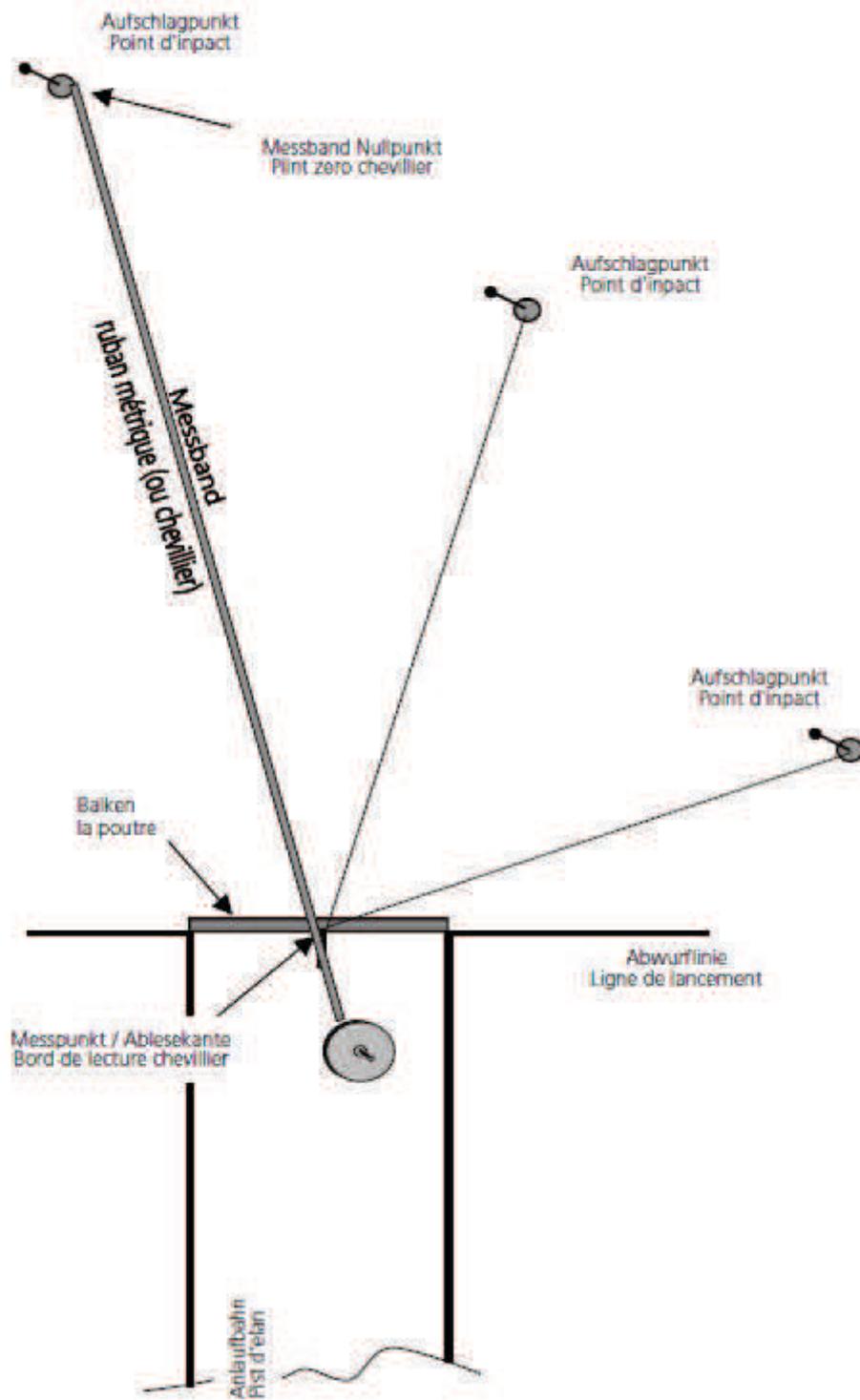
Startkommando

Das Startkommando lautet: „ auf die Plätze- Fertig- Schuss“. Beim Kommando „Auf die Plätze“ begeben sich die Läufer in die Startpflocke. Erst wenn sich alle Läufer ruhig verhalten, erfolgt das Kommando „ Fertig“. Wenn alle Wettkämpfer ihre endgültige Startstellung eingenommen haben und sich nicht mehr bewegen, erfolgt der Schuss.

Strafe bei Fehlstart

Nach einem Fehlstart wird die ganze Serie verworfen. Wer einen weiteren Fehlstart verursacht, wird vom betreffenden Wettbewerb ausgeschlossen.

A.7 Ballwurfanlage Installation de lancer de la balle



A.4 Weitsprung (Zonenabsprung)

