



# Hinweise

## Hallensportfest

am 14.02.2026

### Altersklasseneinteilung:

AK 07	Jg. 2019	
AK 08	Jg. 2018	Staffel (U 10)
AK 09	Jg. 2017	
AK 10	Jg. 2016	
AK 11	Jg. 2015	Staffel (U 12)
AK 12	Jg. 2014	
AK 13	Jg. 2013	Staffel (U 14)

### Sprint

2 x 30 m

beide Zeiten werden addiert

die 5 Zeitschnellsten bestreiten anschließend einen Finallauf

sind nur 5 oder weniger Sportler in der AK gemeldet, entfällt der Finallauf

(Sieger wird aus der Addition der zwei Läufe ermittelt)

Hochstart bzw. Kauerstart für alle Altersklassen

### Dreierhop

3 Versuche

### Hochsprung

Einstiegshöhen

(danach Steigerung um je 5 cm)

AK 10 w	0,85 m	AK 10 m	0,90 m
AK 11 w	0,85 m	AK 11 m	0,90 m
AK 12 w	0,90 m	AK 12 m	0,95 m
AK 13 w	0,90 m	AK 13 m	0,95 m

### Medizinballstoßen

3 Versuche

AK 07-09 1 kg

AK 10-11 2 kg

### Kugelstoß

3 Versuche

AK 12-13 3 kg

### Staffel

4 x 1 Runde

U10: AK 7/8/9 zusammen

U12: AK 10/11 zusammen

U14: AK 12/13 zusammen

Jungen und Mädchen getrennt

bei gemischter Staffel (m/w) erfolgt Wertung bei den Jungen

### Rundenläufe

AK 07	4 Runden
AK 08	4 Runden
AK 09	4 Runden
AK 10	6 Runden
AK 11	6 Runden
AK 12	6 Runden
AK 13	6 Runden