



## Wettkampfbestimmungen für U9, U11, U13

Schüler U 9:	Schüler U 11:	Schüler U 13:
Reißen mit Technikbewertung Umsetzen u. Stoßen mit Technikbewertung 30m Sprint aus dem Hochstart Standdreisprung Kugelschockwurf	Reißen mit Technikbewertung Umsetzen u. Stoßen mit Technikbewertung 30m Sprint aus dem Hochstart Standdreisprung Kugelschockwurf	Reißen mit Technikbewertung Umsetzen u. Stoßen mit Technikbewertung 30m Sprint aus dem Hochstart Standdreisprung Kugelschockwurf

### 1. Reißen, Umsetzen und Stoßen bei den U9

- (1) Es sind drei Versuche im Reißen, sowie im Umsetzen und Stoßen durchzuführen. Bewertet wird nur die Technik, unabhängig der gehobenen Lasten. Bewertet wird die Technik mit einer Wertung von 0 bis 5 Punkten, welche in 0,5 Punkteschritten abgestuft werden kann. Kriterien zur Bewertung der Technik sind dem Beiblatt „Schülertechnikbewertung Österreich“ zu entnehmen. Die Punkte jeden Versuches ergeben sich aus den Technikpunkten mal 10. Die Gesamtpunkte eines Athleten ergeben sich aus der Summe der besten erreichten Punkteleistungen der beiden Disziplinen.
- (2) Bei den U9 muss keine genormte Hantelstange verwendet werden. Es können Alustangen verwendet werden.
- (3) Zur Sicherheit darf sich ein Betreuer hinter den Ausführenden aufstellen. Wird durch den Betreuer oder jemand anderen das Gerät oder der Ausführende während der Übung berührt ist der Versuch ungültig zu bewerten.
- (4) Als Wertungsrichter sind technisch qualifizierte Personen (staatlich geprüfte Trainer, Lehrwarte, Schüler- und Jugendsportwarte, Sportwarte der LV, bzw. speziell geschulte Personen) zugelassen. Der oder die Wertungsrichter sollen vor, links oder rechts neben der Treppe sitzen, um auch die hinteren Körperpartien des Starters überblicken zu können (Rundrücken). Es sollte die Bewertung von zwei Technik Wertungsrichtern und einem Gewichtheber Schiedsrichter durchgeführt werden, die erreichten Punkte ergeben sich aus dem arithmetischen Durchschnitt der beiden Wertungen (Addition beider Wertungsergebnisse geteilt durch zwei).

### 2. Reißen, Umsetzen und Stoßen bei den U11 & U13

- (1) Es sind drei Versuche im Reißen, sowie im Umsetzen und Stoßen durchzuführen. Zusätzlich zur gehobenen Last fließt auch die Technik in die Wertung mit ein. Bewertet wird die Technik mit einer Wertung von 0 bis 5 Punkten, welche in Zehntelpunkteschritten abgestuft werden kann. Kriterien zur Bewertung der Technik sind dem Beiblatt „Schülertechnikbewertung Österreich“ zu entnehmen. Die Punkte jeden Versuches ergeben sich aus den Technikpunkten mal 10 plus die erreichte Sinclairleistung des Athleten, wobei die Sinclairtabelle auf bis zu 30 kg Körpergewicht angepasst wird und für Mädchen und Burschen die Männertabelle angewendet wird. Die Gesamtpunkte eines Athleten ergeben sich aus der Summe der besten erreichten Punkteleistungen der beiden Disziplinen.
- (2) Es werden Schüler, Jugend- oder Frauenhanteln verwendet.
- (3) Als Wertungsrichter sind technisch qualifizierte Personen (staatlich geprüfte Trainer, Lehrwarte, Nachwuchssportwarte, Sportwarte der LV, bzw. speziell geschulte Personen) zugelassen. Der oder die Wertungsrichter sollen vor, links oder rechts neben der Treppe sitzen, um auch die hinteren Körperpartien des Starters überblicken zu können (Rundrücken). Es sollte die Bewertung von zwei Technik-Wertungsrichtern und einem Gewichtheber Schiedsrichter durchgeführt werden, die erreichten Punkte ergeben sich aus dem Durchschnitt der beiden Wertungen (Addition beider Wertungsergebnisse geteilt durch zwei) zuzüglich der Sinclairpunkte für die gehobene Last.
- (4) Der Athlet kann auf Wunsch eine Null-Steigerung vom ersten auf den zweiten bzw. vom zweiten auf den dritten Versuch auch dann wählen, wenn der Versuch gültig war, aber er eine Verbesserung der erreichten Punkte durch eine bessere Technikbewertung erhofft.

### 3. Laufbewerb (30 m Sprint mit Start aus dem Hochstart)

- (1) Der Wettbewerb wird in 2 Läufen in markierten Bahnen durchgeführt.
- (2) Die Laufstrecke muss 30 m betragen.
- (3) Pro Lauf starten entsprechend den lokalen Gegebenheiten 2 bis 6 Läufer
- (4) Die Reihenfolge und Bahnverteilung wird ausgelost bzw. ergibt sich aus den Startnummern.
- (5) Verlässt ein Teilnehmer während des Laufes die Bahn, ist er vom Schiedsrichter zu disqualifizieren.
  - a. eine Disqualifikation gibt es nicht, wenn ein Läufer durch das Verhalten eines anderen zum Verlassen der Bahn gezwungen wird oder
  - b. außerhalb seiner Bahn läuft und keinen anderen Läufer behindert.
- (6) Der Starter hat sich vor dem Start zu vergewissern, dass Zeitnehmer und Zielrichter einsatzbereit sind.



- (7) Der Starter und der Rückstarter (kann von einer Person erfüllt werden) müssen sich so aufstellen, dass sie alle Wettkämpfe gut sehen können. Der Starter soll möglichst gleich weit von jedem Teilnehmer entfernt und möglichst hinter diesen postiert sein.
- (8) Gestartet wird aus dem Hochstart. Außer den Fußsohlen berührt kein anderer Körperteil den Boden.
- (9) Bei allen Veranstaltungen lautet das Kommando des Starts: „Auf die Plätze! - Fertig – Startsignal!“ (Los)
- (10) Auf Kommando: „Auf die Plätze!“ bzw. „Fertig!“ sollen alle Teilnehmer ohne Verzögerung ihre richtige und end-gültige Startaufstellung einnehmen. Kommt ein Teilnehmer diesem Kommando nicht in angemessener Zeit nach, wird dies als Fehlstart gewertet. Stört ein Wettkämpfer nach dem Kommando: „Auf die Plätze!“, die anderen Wettkämpfer kann dies als Fehlstart gewertet werden.
- (11) Die Startlinie wird durch eine rechtwinkelig zur Innenkante der Laufbahn gezogene deutlich sichtbare Markierungslinie (ca. 5cm breit) gekennzeichnet, die in die Laufstrecke einzubeziehen ist.
- (12) Bei den Wettbewerben erfolgt das Zeichen zum Start durch eine Startpistole oder eine Startklappe, jedoch nicht eher, als alle Wettkämpfer eine vollkommene ruhige Haltung eingenommen haben.
- (13) Setzt ein Wettkämpfer Hände und Füße nach dem Kommando: „Auf die Plätze!“ oder „Fertig!“ in Bewegung, bevor der Startschuss erfolgt ist, gilt das als Fehlstart.
- (14) Der Starter und der Rückstarter überwachen den einwandfreien Ablauf beim Start. Ist dieser nach ihrer Ansicht nicht ordnungsgemäß erfolgt, müssen sie die Läufer durch einen weiteren Schuss, oder deutliches Signal zurückrufen. Jeder Wettkämpfer, der einen Fehlstart verursacht, muss verwarnet und nach einem weiteren Fehlstart (Mehrkampf) ausgeschlossen werden. Verwarnung und Disqualifikation dürfen nur vom Starter vorgenommen werden. Eine Verwarnung ist nicht auszusprechen, wenn der Fehlstart durch keinen der Wettkämpfer, sondern durch den Starter (z.B. Versagen der Pistole) verursacht wurde. HINWEIS: Für den Gebrauch von Startpistolen ist das Waffengesetz zu beachten.
- (15) Der oder die Zielrichter entscheidet(en) über die Reihenfolge der die Ziellinie erreichenden Läufer.
- (16) Die Ziellinie ist eine rechtwinklig zur Innenkante der Laufbahn gezogene deutlich sichtbare Markierungslinie (ca. 5cm breit), die nicht Teil der Laufstrecke ist. Die Länge der Laufstrecke wird gemessen von der Außenkante der Startlinie bis zur Innenkante der Ziellinie.
- (17) Der Zieleinlauf wird in der Reihenfolge festgestellt, in der die Wettkämpfer mit dem Rumpf (also nicht mit dem Kopf, Hals, Händen, Armen, Beinen oder Füßen) die Ziellinie erreichen.
- (18) Zwei Zeitmessverfahren, die Handzeitnahme und die vollautomatisch elektronische Zeitmessung, werden offiziell anerkannt.
- (19) Handzeitnahme:
  - a. die Teilnehmer sollen außerhalb der Laufbahn in der Höhe der Ziellinie stehen.
  - b. bei Ausfall einer oder mehreren Zeitnehmungen, haben die betroffenen Sportler den Lauf zu wiederholen.
  - c. bleibt der Uhrzeiger zwischen 2 Zeitmarkierungen stehen, gilt offiziell die höhere Zeit. Bei Verwendung einer Uhr mit Hundertstelsekunden sind alle Zeiten mathematisch auf fünf Hundertstelsekunden zu runden (X.X3, X.X4, X.X5, X.X6, X.X7 -> X.X5 und X.X8, X.X9, X.X0, X.X1, X.X2 -> X.X0)
- (20) Vollautomatische elektronische Zeitmessung: Solche Anlagen werden von Leichtathletikvereinen bereitgestellt und betreut.
- (21) Ebenfalls erlaubt ist eine fliegende elektronische Zeitmessung. Die Sportler starten dabei exakt 1 Meter vor der ersten Lichtschranke. Die beiden Lichtschranken sind exakt 30 Meter voneinander entfernt.

#### 4. Sprungbewerb (Standdreisprung)

- (1) Der Wettbewerb wird in 3 Durchgängen ausgetragen.
- (2) Der Absprung erfolgt von einem in den Boden eingelassen Absprungbalken oder einer deutlich sichtbaren Absprunglinie. Diese darf beim Absprung nicht berührt werden und wird in die Weitemessung einbezogen.
- (3) Der Absprung erfolgt beidbeinig aus dem Stand.
- (4) Es werden beidbeinig 3 unmittelbar aufeinander folgende Sprünge absolviert, ohne merklichen Halt zwischen den einzelnen Sprüngen. Zwischenschritte sind nicht erlaubt.
- (5) Der Schlusssprung kann entweder durchgesprungen werden oder in den Stand erfolgen. Beim Schlusssprung in den Stand ist das Abstützen mit den Händen erlaubt, die Füße müssen aber zuerst den Boden berühren.
- (6) Als Fehlversuch gilt, wenn der Teilnehmer
  - a. beim Absprung die Absprunglinie berührt oder übertritt.
  - b. beim Absprung und Sprungvorgang – abgesehen vom Schlusssprung – mit den Händen den Boden berührt.
  - c. beim Schlusssprung nicht mit den Füßen zuerst auf dem Boden aufkommt.
  - d. die Fußstellung während der Sprünge nicht parallel ist.
  - e. eine Unterbrechung während der Sprünge erfolgt.



- (7) Die Messungen sind nur mit einem geeichten Maßband vorzunehmen.
- (8) Zur Weitenermittlung wird der, der Absprunglinie am nächsten liegende Abdruck herangezogen (Füße, Hände, Gesäß etc.).
- (9) Beim Zurückfallen nach dem Schlusssprung zählt ebenfalls der hinterste Abdruck.
- (10) Gemessen wird der Normalabstand von diesem Abdruck bis zur Außenkante der Absprungkante bzw. deren Verlängerung.
- (11) Die Leistungen sind in vollen Zentimetern anzugeben. Bei zwischenliegenden Weiten gilt der nächstliegende Zentimeter.

### 5. Kugelschockwurf

- (1) Die Kugel wird beidhändig über den Kopf nach hinten geworfen. Der Kugelwurf kann aus dem Stand, oder mit einem Rückwärtssprung in die Wurfriechtung, vorgenommen werden. Das Anheben und Senken der Arme ist zur Einleitung des Versuches gestattet.
- (2) Der Wettbewerb wird in 3 Durchgängen ausgetragen.
- (3) Der Wurf wird von einem Balken (am Boden fixiert) oder einer Linie ausgeführt.
- (4) Um einem besseren Griff zu bekommen, dürfen die Wettkämpfer für ihre Hände eine geeignete Substanz (Magnesium etc.) verwenden. Die Wettkämpfer dürfen weder im Abwurfbereich noch an den Schuhsohlen Substanzen auftragen.
- (5) Als Fehlversuch gilt, wenn der Wettkämpfer
  - a. im Zuge der Ausführung seines Versuches auf oder über den Stoßbalken / die Linie tritt.
  - b. während eines Versuches die Kugel innerhalb des Abwurfbereiches fallen lässt.
  - c. den Abwurfbereich verlässt, bevor die Kugel den Boden berührt hat.
  - d. den Abwurfbereich nicht nach hinten verlässt.
  - e. nachdem er den Versuch beendet hat, den Kreis verlässt, bevor er eine ruhige Haltung eingenommen hat.
- (6) Die Messwerte ermitteln sich
  - a. bei geradem Balken (Linie) aus dem Abstand vom Kugelabdruck zum Wurfbalken (Linie).
  - b. bei einem Wurfring aus dem Abstand vom Kugelabdruck zum Balken über den Ringmittelpunkt gemessen
- (7) Die Wurfanlage einschließlich einer gewissen Sicherheitszone ist gegen unbefugtes Betreten abzusichern.
- (8) Alle Messungen sind nur mit einem geeichten Messband vorzunehmen.
- (9) Das Maßband ist so anzulegen, dass die Leistung am Stoßbalken (Linie) abgelesen werden kann.
- (10) Jeder Wurf wird unmittelbar nach dem Versuch von jenem Rand der Aufschlagstelle der Kugel, der dem Stoßbalken (Linie) am nächsten liegt gemessen. Die Balkenbreite (Linie) wird mit einbezogen. Die Leistungen sind in vollen Zentimetern anzugeben.
- (11) Schüler U9 verwenden eine 1 kg Schockwurfkugel
- (12) Schüler U11 verwenden eine 2 kg Schockwurfkugel
- (13) Schüler U13 verwenden eine 3 kg Schockwurfkugel
- (14) Bei Österreichischen Meisterschaften müssen Schockwurfkugeln oder Medizinbälle mit entsprechendem Gewicht verwendet werden

### 6. Bekleidung

- (1) Bei den Schülern sind Gewichtheber-Trikots erwünscht, es besteht aber keine Dressen Pflicht. Alternativ ist ein kurzärmeliges Leibchen und eine kurzbeinige Hose bzw. halbkurze Hose erlaubt. Das T-Shirt ist in die Hose zu stecken.
- (2) Bei den leichtathletischen Übungen ist für U 9, U 11, U 13, wetterbedingt im Freien, auch ein Trainingsanzug erlaubt
- (3) Bei den Laufschuhen sind Spikes nicht erlaubt.

### 7. Berechnung der Wettkampfpunkte Schüler U9, U11, U13

- (1) **Punktewertung Gewichtheberübungen U9**
  - 1.1. **Reißen:** 3 Versuche, die beste Leistung wird zur Berechnung herangezogen. Bewertungskriterien siehe Tabelle „Schülertechnikbewertung Österreich“ im Anhang. Die erreichbaren Technikpunkte (0 – 5) werden mit 10 multipliziert. Die Höhe der gehobenen Last fließt nicht in die Bewertung ein.
  - 1.2. **Umsetzen und Stoßen:** 3 Versuche, die beste Leistung wird zur Berechnung herangezogen. Bewertungskriterien siehe Tabelle „Schülertechnikbewertung Österreich“ im Anhang. Die erreichbaren Technikpunkte (0 – 5) werden mit 10 multipliziert. Die Höhe der gehobenen Last fließt nicht in die Bewertung ein.
- (2) **Punktewertung im Gewichtheben U 11, U 13**
  - 2.1. **Reißen:** Die Punkte jeden Versuches ergeben sich aus den Technikpunkten mal 10 plus die erreichte Sinclairleistung des Athleten, wobei die Sinclairtabelle auf bis zu 30 kg Körpergewicht angepasst wird und für Mädchen und Burschen die Männertabelle angewendet wird.



- 2.2. **Umsetzen und Stoßen:** Die Punkte jeden Versuches ergeben sich aus den Technikpunkten mal 10 plus die erreichte Sinclairleistung des Athleten, wobei die Sinclairtabelle auf bis zu 30 kg Körpergewicht angepasst wird und für Mädchen und Burschen die Männertabelle angewendet wird.
- (3) **Punktewertung im Mehrkampf**
- 3.1. **Laufbewerb:** 30 m Sprint mit Start im Hochstart (vom Stand, nicht knien): 2 Versuche, der schnellste Lauf wird für die Bewertung herangezogen. Die Punkte für die gelaufene Zeit werden der Tabelle „Schüler Leichtathletikbewertung Österreich“ entnommen.
- 3.2. **Sprungbewerb:** 3 Versuche, der weiteste Sprung wird für die Bewertung herangezogen. Die Punkte für die erreichte Weite werden der Tabelle „Schüler Leichtathletikbewertung Österreich“ entnommen.
- 3.3. **Kugelschocwurf:** 3 Versuche, der weiteste Wurf wird für die Berechnung herangezogen. Für die erreichte Weite werden Basispunkte aus der Tabelle „Schüler Leichtathletikbewertung Österreich“ entnommen. Diese Basispunkte werden mit dem Sinclairfaktor der Athletin oder des Athleten multipliziert, wobei die Herren-Sinclairtabelle bis herunter auf 30 kg Körpergewicht erweitert wird und auch für Mädchen zur Anwendung kommt.

### 8. Bewertung

- (1) Die Skala der Technik-Bewertung ist mit 0 bis 5 Punkten festgelegt und in 0,5 Punkteschritte unterteilt.
- (2) Die Mädchen werden nach der gleichen Sinclairtabelle berechnet wie die Burschen.
- (3) Zwei Wertungen:
- Gewichtheben: Reißen mit Technikwertung + Stoßen mit Technikwertung.
  - Mehrkampf: Gewichtheben Reißen mit Technikwertung + Stoßen mit Technikwertung + Leichtathletikübungen.
- (4) Technikbewertung:  
Es besteht die Möglichkeit, einen gültigen Versuch zu wiederholen um eine bessere Technikwertung zu erzielen.  
Es bleibt jedoch bei jeweils 3 Versuchen. Die bessere Wertung gilt.

### 9. Gruppeneinteilung

- (1) Die Sportler werden nach der Abwaage gleichmäßig in Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe muss mindestens 5 (nicht weniger als 5) und maximal 9 Teilnehmer umfassen. Das Ziel ist es, 5er Gruppen zu haben.
- (2) Bei ungerader Starterzahl soll die schwere Gruppe die größere sein.
- (3) Falls bei der Teilung der Gruppen der Fall eintritt, dass 2 oder mehr Athleten gleich schwer sind und genau bei diesen Athleten nach Regel (2) entschieden werden muss, wer in der schweren und wer in der leichten Gruppe zugeordnet wird, dann wird der Athlet mit der niedrigeren Startnummer in die leichte Gruppe, der Athlet mit der höheren Startnummer in die schwere Gruppe eingeteilt.