



## **Ausschreibung zum 22. ASKÖ-Kinderzehnkampf am Sonntag, den 27. September 2026 in Innsbruck (USI)**

**Ort:** USI (Universitätssportgelände, Fürstenweg 185)

Beginn der Bewerbe um 10:00 Uhr  
Meldung bis spätestens 09:00 Uhr an der Meldestelle

Gruppen (jeweils Mädchen und Buben):

Jahrgänge 2011 + 2012 (Gruppen A)  
Jahrgänge 2013 + 2014 (Gruppen B)  
Jahrgänge 2015 + 2016 (Gruppen C)  
Jahrgänge 2017 + 2018 (Gruppen D)  
Jahrgänge 2019 + 2020 (Minis)  
Jahrgänge 2021 + jünger (Superminis)  
und Integrationsgruppe (keine Altersbeschränkungen)

**Nenngeld:** EUR 25,00 pro Kind und  
EUR 20,00 pro jedes weitere Geschwisterkind

Falls bis zum vorigen Freitag keine Einzahlung auf unserem Konto ersichtlich ist und kein Einzahlungsbeleg vorgewiesen werden kann: EUR 30,00 pro Kind vor Ort in bar

IBAN AT54 1400 0687 1052 6730, lt. auf IAC Leichtathletik

Alle Bewerbe werden kindgerecht durchgeführt (siehe Wettkampfablauf).

**Wettkampfleiter:** Udo Frizzi (udo.frizzi@iacleichtathletik.at oder +43 664 99933228)

### **Informationen und Anmeldung**

**www.iacleichtathletik.at**

Tel.: +43 664 99933228 (Udo Frizzi, IAC Leichtathletik) sport@iacleichtathletik.at

**Meldeschluss: 24.09.2026**

**Wir bitten alle Teilnehmer, sich spätestens zwischen 8:30 und 9:00 bei der Meldestelle einzufinden, um die Startnummer abzuholen. Das Aufwärmen in der jeweiligen Gruppe beginnt um 09:30 Uhr. Der Treffpunkt mit den BetreuerInnen wird noch bekannt gegeben.**

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

**INNS'  
BRUCK**



## Wettkampfablauf

In die einzelnen Gruppen (zusammengesetzt aus gleichaltrigen Kindern – 2 Jahrgänge) werden jeweils etwa 16 - 20 Kinder aufgenommen. Das gemeinsame Aufwärmen beginnt jeweils um 9:30 Uhr. Die Gruppen beginnen dann um 10:00 Uhr jeweils mit einer ausgewählten Disziplin. Die weitere Disziplinenreihenfolge jeder Gruppe wird dann vor Ort festgelegt und richtet sich nach dem jeweiligen Verlauf des Wettkampfes (Rahmenzeitplan wird ausgehängt).

Es starten alle Gruppen um 10:00 Uhr gleichzeitig und sind dann bis ca. 18:00 im Einsatz. Aufgrund der kindgemäßen Disziplinen und der Wartezeiten zwischen den Versuchen und Bewerben stellt die Gesamtbelastung für die Kinder im Regelfall kein Problem dar.

## Beschreibung der einzelnen Disziplinen (ursprünglich von Roland und Ulrich Werthner)

### 1. Disziplin: 10m Sprint (fliegend)

Mit Lichtschranken wird jene Zeit bzw. Geschwindigkeit gemessen, die über eine Strecke von 10 Metern erreicht wird. Der Anlauf zur Messstrecke kann frei gewählt werden (günstig ist eine Anlaufänge zwischen 15 und 25 Metern). Jeder Teilnehmer hat zwei Versuche.

### 2. Disziplin: Weitsprung

Jeder Teilnehmer hat 3 Versuche (Absprung einbeinig, jedoch keine Eingrenzung einer Absprunzone). Gemessen wird von der Absprungstelle (Zehen) bis zum ersten Sandeindruck.

### 3. Disziplin: Ballstoß

Statt wie üblich mit einer Kugel, wird hier mit einem bunten Medizinball aus Gummi gestoßen. Gewicht 1,5 kg – Ausnahme: die Superminis (Jg. 2006 und jünger) stoßen mit einem 0,8 kg Ball. Die 3 Versuche werden von einem Teilnehmer sofort hintereinander absolviert. Der weiteste Versuch wird gemessen.

### 4. Disziplin: Hochsprung

Beim Hochsprung gelten die offiziellen Regeln (Absprung mit einem Bein). Jeder Teilnehmer hat maximal 3 Versuche pro Höhe. Es gibt keine Einschränkung der Gesamtanzahl der Sprünge.

Aufgrund der Gesamtbelastung des Zehnkampfes sollten jedoch von den Kindern nur diejenigen Höhen gesprungen werden, die eine Leistungsherausforderung darstellen bzw. zur Optimierung der Sprungleistung als Vorbereitungssprünge notwendig sind. Bis zur Höhe von inklusive 1,24 m wird statt einer starren Latte mit einer bunten



Gummischnur bzw. einer ummantelten „weichen“ Latte gesprungen. Dem Gruppenleiter obliegt die Entscheidung, ob bei einer Gummischnurberührung ein Sprung gültig gegeben wird. Im Zweifelsfall kann auch pro Athleten einmalig ein Wiederholungssprung genehmigt werden.

NEU: Erst ab 1,31 m wird mit Latte gesprungen.

Die Anfangshöhe beträgt 54 cm. Gesteigert wird jeweils um 7 cm

= 54 cm, 61 cm, 68 cm, 75 cm, 82 cm, 89 cm, 96 cm, 103 cm, 110 cm, 117 cm, 124 cm, 131 cm, 138 cm, 145 cm, 152 cm, 159 cm, 166 cm, 173 cm usw.

## **5. Disziplin: 150m Shuttle-Lauf**

Eine 35 Meter lange Strecke mit zwei Wendepunkten (Hütchen) muss 4x durchlaufen werden. Beim letzten Teilabschnitt gibt es eine Verlängerung von 10m bis zur Ziellinie. Bei jedem Lauf treten zwei etwa gleichstarke Kinder gegeneinander in zwei abgesonderten bzw. getrennten Rundstrecken nebeneinander an.

## **6. Disziplin: 50m Kinder-Hürdenlauf**

Jeweils 2 Kinder/Jugendliche überlaufen im selben Lauf 7 niedrige Gummihürden. Abstand zur 1. Hürde 9 m. Abstand zwischen den Hürden 6 m. Die Höhe ist abhängig vom Alter der Kinder.

Minis und Superminis:	34 cm
Gruppen C und D:	54 cm
Gruppen A und B:	64 cm

(Jahrgänge siehe bitte ganz oben)

## **7. Disziplin: Gummiring-Wurf**

Aus einer Dreh-Schleuder-Bewegung (die Aushol- und Abwurfbewegung muss eine vergleichbare Form zum Diskuswurf aufweisen!!!) wird von den Kindern ein leichter Gummiring (180g – aus Moosgummi) auf Weite geworfen. Die 3 Versuche werden von einem Teilnehmer sofort hintereinander absolviert. Misslingen alle 3 Versuche komplett, kann der Betreuer einen 4. Versuch genehmigen. Der weiteste Versuch wird gemessen. Die Sektorbezeichnung dient nur zur Orientierung. Ungültige Würfe sind nur jene, die in die völlig falsche Richtung geworfen werden (in diesem Fall Wurfwiederholung). Auf die Sicherheit achten!! Es dürfen sich keine anderen Kinder oder Betreuer/Kampfrichter in einem potentiellen Flug-/Landegebiet des Gummirings aufhalten.

## **8. Disziplin: Mini-Stabhochsprung**

Fast wie bei den Olympia-Zehnkämpfern wird der Stabhochsprung durchgeführt. Die Stäbe und die Anlagen werden jedoch kindgerecht angepaßt. Schafft ein Teilnehmer die Anfangshöhe von 90 cm nicht alleine, helfen die Betreuer. Ein Verbleib im Wettkampf ist jedoch nur möglich, wenn die Anfangshöhe ohne Hilfe übersprungen wird. Es gibt beim Kinder-Zehnkampf keinen Salto nullo. Schafft ein Teilnehmer seine selbst gewählte Anfangshöhe 3 x nicht, hat er bei der 20 cm



darunter liegenden Höhe weitere 3 Versuche, kann jedoch nicht mehr nach oben steigern. Jeder Teilnehmer hat maximal 3 Versuche pro Höhe und sollte im gesamten Wettkampf nicht mehr als 8 Sprünge absolvieren. Die Betreuer achten darauf, dass nur jene Höhen gesprungen werden, die für einen optimalen Verlauf des Mehrkampfes notwendig sind.

Sprunghöhen:

(70 cm) - 90 cm – 110 cm – 130 cm – 150 cm – 170 cm – 190 cm – 210 cm – 230 cm – 250 cm – 270 cm – 290 cm – 305 cm – 320 cm – 335 cm – 350 cm

Gummilatte:

Bis zu einer Höhe von 190 cm wird mit Gummilatte bzw. Gummischnur, ab 210 cm mit einer Wettkampfplatte gesprungen. Dem Gruppenleiter obliegt die Entscheidung, ob bei einer Gummischnurberührung ein Sprung gültig gegeben wird. Im Zweifelsfall kann auch pro Athleten einmalig ein Wiederholungssprung genehmigt werden.

Stab fällt nach:

Bis zu einer Höhe von 190 cm gelten auch jene Sprünge als gültig, wo die Schnur zwar überquert wurde, der Stab aber in die Gummischnur nachfällt. Ab 210 cm muss die Latte regelkonform überquert werden.

STABWEIT:

Unsere Jüngsten (Minis und Superminis) springen Stabweit (3 Versuche) in die Weitsprunggrube. Regeln: Einstichloch (15 cm tief) zwischen 30 und 70 cm nach Grubenrand. Das Einstichloch muss mit der Stabspitze getroffen werden.

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 (Fußspitze des Absprungsbeines bis Landepunkt im Sand) ins Protokoll eingetragen.

## **9. Disziplin: Vortex-Wurf**

Alle Kinder werfen mit dem NERV VORTEX (kleiner Football mit Stabilisierungsflosse). Die 3 Versuche werden von einem Teilnehmer direkt hintereinander absolviert. Der weiteste Versuch wird exakt mit dem Maßband gemessen.

## **10. Disziplin: 800m Lauf (500m mit Temporegulierung) bzw. 400m (Minis und Superminis)**

Beim Ausdauerabschlussbewerb geht es darum, dass in einem gleichmäßigen Tempo der Hauptteil der Strecke durchlaufen wird. Aus diesem Grund wird der Bewegungsdrang der Kinder insofern reguliert, als über etwa 2/3 der Strecke das Tempo durch eine(n) erfahren(en) Läufer(in) gebremst wird. Das vorgegebene



Lauftempo im regulierten Streckenabschnitt ist altersabhängig. Die 500m-Zeiten der Vorläufer bei den gleichaltrigen Kindern sind jeweils gleich schnell.

Die jüngsten Teilnehmer (Minis sowie Superminis) laufen nur 400 m, wobei das Tempo über 250 m reguliert wird.

800m Zeitvorgaben (Zwischenzeiten bzw. 500m- Ablaufzeit)

Gruppen A: 100m: 24 sec/200m: 48 sec/300m: 1:12 min/400m: 1:36 min/500m: 2:00 min

Gruppen B: 100m: 26 sec/200m: 52 sec/300m: 1:18 min/400m: 1:44 min/500m: 2:10 min

Gruppen C: 100m: 28 sec/200m: 56 sec/300m: 1:24 min/400m: 1:52 min/500m: 2:20 min

Gruppen D: 100m: 30 sec/200m: 60 sec/300m: 1:30 min/400m: 2:00 min/500m: 2:30 min

400m Zeitvorgaben (Zwischenzeiten bzw. 250 m- Ablaufzeit):

Minis : 100m-Zeit: 34 sec/200m-Zeit: 1:08 min/250 m: 1:25 min

Superminis : 100m-Zeit: 38 sec/200m-Zeit: 1:16 min/250 m: 1:35 min

### Punktewertung

Die Punktewertung erfolgt computerunterstützt auf der Basis der olympischen 10-Kampf-Punktewertung. Mit einem speziellen Umrechnungsfaktor für jede Altersgruppe werden die jeweiligen Leistungen altersspezifisch bewertet.

### Besonderheit Integrationsgruppe

Die Integrationsgruppe bewältigt alle Bewerbe, bis auf den Stabhochsprung.

### WIR DANKEN UNSEREN SPONSOREN!



INNBRUCKER PRINT SERVICE  
TEXTIL- UND DIGITALDRUCK  
WWW.I-PS.AT | +43 576 3935096