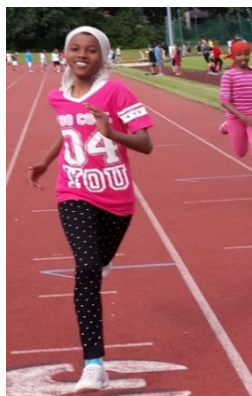
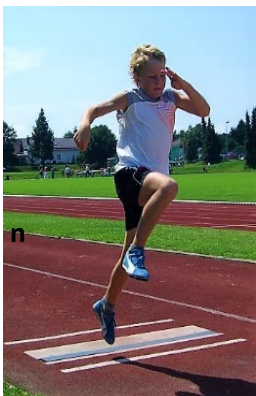




ORGANISIEREN

Herta Viertbauer



INHALTSANGABE

VORWORT.....	Seite 3
MUTMACHER	Seite 4
A VORAUSSETZUNGEN „KEINE AUSREDEN“	Seite 5
B WETTKAMPFVORBEREITUNGEN im Kollegenteam	Seite 6
C WETTKAMPFFORMEN: C1 - C4 "von klein zu groß"	
C1 LA-SCHULSPORTFEST (kleine Schulmeisterschaften).....	Seite 7
C2 BEZIRKSMEISTERSCHAFTEN	Seite 8
C3 LANDESMEISTERSCHAFTEN - Unterstufe.....	Seite 9
C4 LANDESMEISTERSCHAFTEN - Oberstufe	Seite 10
D VORZEIGEPROJEKT ZUM NACHMACHEN UND WEITERENTWICKELN .	Seite 11
E BASISWISSEN für Schulwettkämpfe	
E1 SPRINT.....	Seite 12
E2 WEITSPRUNG	Seite 13
E3 SCHLAGBALL / VORTEX	Seite 14
E4 STAFFELN	Seite 15
E5 KUGELSTOSS	Seite 16
E6 HOCHSPRUNG	Seite 17
F AUSWERTUNG	Seite 18
G PUNKTEWERTUNG 3-KAMPF zur LEISTUNGSORIENTIERUNG	Seite 19
H KONTAKTE	Seite 20
I SPONSOREN.....	Seite 21



Für den Inhalt verantwortlich: Herta Viertbauer , 5023 Salzburg-Koppl, viertbauerherta@gmail.com
in Zusammenarbeit mit dem Salzburger Landesschulrat /Abteilung Schulsport. Oktober 2017
Fotos: Viertbauer, Putz, Kreil
Druck: GWS Geschützte Werkstätten, Integrative Betriebe Salzburg GmbH, Warwitzstr.9, 5023 Salzburg



VORWORTE



FI Mag. Robert Tschaut, Landesschulrat für Salzburg

Liebe SportkollegInnen!

Mit "It's so easy" gelingt unserer Schulsportreferentin für Leichtathletik, Herta Viertbauer, ein Meisterwerk. Selbst aktive Leichtathletin (und das immer noch), Pädagogin, Trainerin, Funktionärin, Mutter,... Herta kennt alle Ebenen, die für die Leichtathletik eine bedeutende Rolle spielen, aus dem EffEff. Dass sie nun all ihre Erfahrung in Form dieser Broschüre allen SportkollegInnen zukommen lässt, zeigt umso mehr ihre Leidenschaft und das große Herz für die Leichtathletik und den Schulsport.

Jährlich nehmen tausende SchülerInnen an unseren Schulsportveranstaltungen in den leichtathletischen Disziplinen und an den LAMS-Projekten (u.a. "Schnelle Beine") teil. Tausende, die eine der bedeutendsten Grundsportarten hautnah erleben dürfen.

Mein Dank gilt an dieser Stelle unserer Landesreferentin, die über viele Jahre durch ihr immenses Arbeitspensum und vor allem durch ihre Begeisterung den Schulsport in Salzburg sehr stark mitgeprägt hat und noch hoffentlich lange mitwirkt.

Ich wünsche allen SportkollegInnen eine gute Umsetzung der angeführten und auch der eigenen Ideen im Sinne der Leichtathletik.

Sportliche Grüße

FI Prof. Mag. Robert Tschaut

(Fachinspektor für Bewegungserziehung und Sport, LSR für Salzburg)



FI Mag. Sonja Spindelhofer, ÖLV-Präsidentin

Schulsportbewerbe haben einen besonderen Wert für junge Menschen. Sie bieten die Möglichkeit, unter Wettkampfbedingungen verschiedenste Sportarten kennenzulernen, und als Mitglied eines (Klassen-) Teams sein Bestes zu geben und mit Sieg und Niederlage umzugehen.

Auch für den Leichtathletik-Verband spielen Schulwettkämpfe eine wichtige Rolle. So werden Talente entdeckt und damit Spitzensportler/innen der Zukunft „geboren“. Viele unserer aktuellen Toptalente, die mit ihrer Klasse an einem Wettkampf teilnahmen, lernten den Reiz von Laufen, Springen und Werfen durch engagierte Bewegungserzieher/innen kennen

Ich möchte der Autorin dieser Broschüre herzlich danken – für ihr Jahrzehnte langes Engagement in der Schulleichtathletik und für die ungebrochene Freude und Begeisterung an der Organisation von Wettbewerben. Ich gratuliere zu diesem Werk und hoffe, dass dadurch viele Kolleginnen und Kollegen motiviert werden, selbst auch Wettkämpfe zu organisieren. Damit unsere schöne Sportart noch mehr jungen Menschen zugänglich gemacht wird!

Mit herzlichen leichtathletischen Grüßen

Sonja Spindelhofer

MUTMACHER

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Mit diesem Booklet wollen wir vielen Kollegen/innen **Mut zur Wettkampf-Organisation** machen. Ich möchte meine 40-jährigen Erfahrungen als BSP-Lehrerin an Pflichtschulen, LA-Landesreferentin, staatlich geprüfter Trainerin, SLV-Mitarbeiterin an viele begeisterte Nachfolger/innen weitergeben und damit beitragen, dass die Leichtathletik in der Schule einen entsprechenden Stellenwert behält! Die leichtathletischen Grunddisziplinen sind im Lehrplan und in der Ausbildung fix verankert und sollen/**müssen** nach örtlichen Möglichkeiten im BSP-Unterricht als Basis in jeder Schulstufe einen Platz haben. Jeder ausgebildete BSP-Lehrer ist in der Lage das LA-Basiskönnen den Schülern zu vermitteln und könnte mit ein wenig mehr Einsatz auch einen Wettkampf (mit)organisieren.

Der Weg „**It's so easy**“ beginnt mit kleineren schuleigenen LA-Sportfesten, an denen ALLE Klassen der eigenen Schule teilnehmen. Die nächsten Stufen sind dann für qualifizierte Auswahlmannschaften die Teilnahme an Bezirks- und Landesmeisterschaften. Wenn Talente und Lehrerengagement zusammenkommen ist die höchste Stufe eine Teilnahme bei den Bundesmeisterschaften!

Top-Ziel für die Engagiertesten: ISF-Schulweltspiele

Unser großes Ziel ist, dass jeder Schüler/ jede Schülerin WENIGSTENS EINMAL jährlich - in der Unterstufe und in der Oberstufe! – an einem leichtathletischen Mehrkampf im Rahmen eines Schulsportfestes, einer Bezirks- oder Landesmeisterschaft teilnimmt! Es ist nicht Aufgabe der Schule zukünftige Olympioniken zu produzieren. Wir können auch nicht das Vorfeld für einzelne, medienattraktive Sportarten (die immer noch jüngere Talente „im selben Teich fischen“ wollen) sein! Leichtathletik in der Schule ist mehr als die Teilnahme an Läufen. Wir wollen in vielfältigster Form

LAUFEN -- SPRINGEN – WERFEN

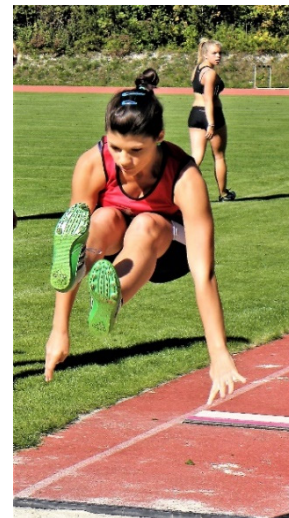
und damit auch die Basis zur erfolgreichen „LIFETIME“- Ausübung anderer Sportarten zu legen.

Denn „Was Hänschen nicht lernt...wird später immer schwieriger“!

Leichtathletische Schulwettkämpfe können für **ALLE** – Schüler und Lehrer – ein großer Gewinn sein!

Herta Viertbauer

Herta Viertbauer
Landesreferentin für LA / LSR Salzburg



A SPORTANLAGEN-VORAUSSETZUNGEN „KEINE AUSREDEN“

HALLE:

Alle Lauf -, Sprung - und Wurf - Vorübungen sind in einer Schulturnhalle in einer normalen BSP - Einheit ohne besondere Vorbereitung und mit geringem Aufbau durchführbar.

FREILUFT (Outdoor):

Schulsportplatz (Wiese!) mind. 80 m lang, Weitsprunggrube

AUSSTATTUNG: ★

2 Startmaschinen, 1 Startklappe, 6 Schlagbälle (Plastik genormt), mehrere Staffelstäbe, Maßband, Stoppuhr, Spaten, Rechen, Markierungsstangen

AUSSTATTUNG ★★★★★

Kunststoff-Anlagen für Sprint und Weitsprung, Hochsprunganlage, Kugelstoßanlage mit vielen Geräten, Vortex, Speere, verstellbare Minihürden, Startblöcke, Staffelstäbe, halbelektronische Zeitnahme etc.

In JEDER Schulturnhalle sind LA-Grundeinheiten durchführbar - denke an deine LA-Ausbildung!

Dazu hervorragende **METHODIK-UNTERLAGEN**: Leichtathletik in der Schule DLV- beziehbar über den Österreichischer Leichtathletikverband www.oelv.at/Nachwuchs/Schule/Schulsport :

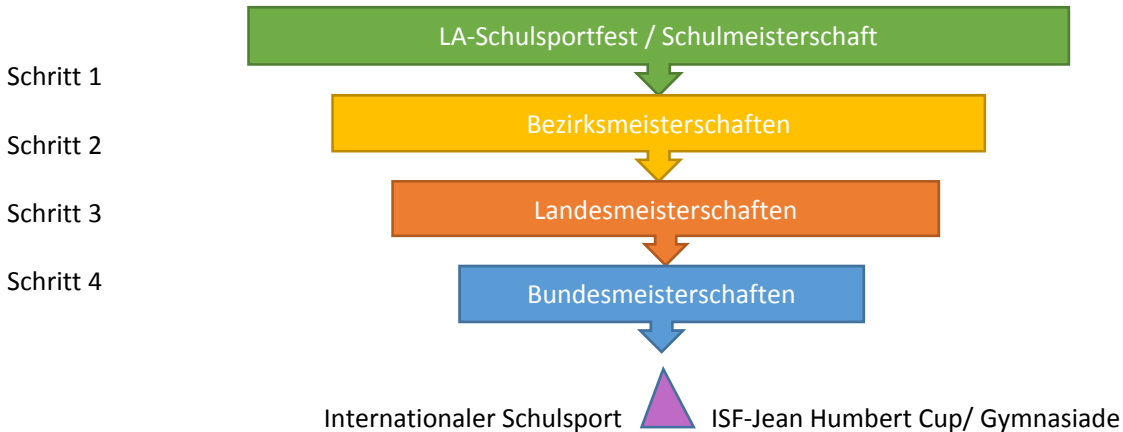


B WETTKAMPFVORBEREITUNGEN im Kollegenteam

TERMINE schon im Herbst in die Schul-Jahresplanung aufnehmen. Besonders wichtig dabei ist die **KOORDINATION** von nachfolgenden Bezirks- und Landesmeisterschaften (BM-Qualifikationstermine sind immer sehr früh!)

ZIELE festlegen und mit anderen Schul-Wettkämpfen koordinieren:
„Wie viele Wettkampfteilnahmen verträgt unsere Schule?“ –

Im Idealfall:



1. **LA-Schulsportfest:** Rahmen und Disziplinen nach örtlichen Gegebenheiten
Teambildung für die Bezirksmeisterschaften
2. **Bezirksmeisterschaften:** Ausschreibung durch Bezirksreferenten
Üblicherweise Qualifikation für die Landesmeisterschaften
3. **Landesmeisterschaften:** Nur alle 2 Jahre! Siegerteams qualifizieren sich für die BM
Kategorien für Regelschulen und Schulen mit sportlichem Schwerpunkt
4. **Bundesmeisterschaften:** Alle 2 Jahre abwechselnd für Unter- bzw. Oberstufe

Viele Kollegen/innen motivieren und Unterstützung anbieten.

ORGANISATIONSTEAM aufbauen für Schulsportfest:

- Gesamtleitung
- EDV-Auswertung
- Kampfrichter
- Siegerehrungsrahmen (Urkunden etc.)
- Elternverein
- Unterstützung von LA-Verein/Landesverband
- Lehramtsstudenten einbinden



C WETTKAMPFFORMEN

C1 LA-SCHULSPORTFEST / eventuell auch Volksschule

Bewerbe: 3-Kampf für ALLE (60m – Weitsprung – Schlagball / wahlweise Kugel für Kat. C)

Punktewertung für jeden Geburtsjahrgang, eigene Punktewertung siehe letzte Seite

1000m/800m nur für „Geübte“

Klassen - Pendelstaffeln (6 – 10 Schüler je nach Schülerklassenzahlen) 30m ⇔ 40m

MUSTERBEISPIEL einer Regel-NMS, das problemlos funktioniert

Rahmenzeitplan		27. Schulsportfest NMS Nonntal						20. Mai 2016 ULSZ RIF				
Klasse	1a	1b	1c	2a	2b	2c	3a	3b	4a*	4b*	4c*	
KV/Betreuer	LN	Schr	SK	Slei/Pe	Pla	Ber	Pö	GG	Gl	ZM	Wie	
Zeit: 9:00	60m					Weit A	Weit B		Schl I/Ku			
9:15		60m								Schl I/Ku		
9:30			60m					Weit A	Weit B		SchlII/Ku	
9:45	Schl I	Schl 2		60m								
10:00					60m					Weit A	Weit B	
10:10			Schl I	Schl 2		60m						
10:20	Weit A	Weit B					60m					
10:30					Schl I	Schl 2		60m				
10:40			Weit A	Weit B					60m			
10:50							Schl I	Schl 2		60m		
11:00					Weit A						60m	

* 4. Kl.: Jahrgang 00/01 Kugel statt Schlagball!!

Staffeln: Klassenstaffeln zum Aufstellen vorbereiten!
(6 Knaben + 6 Mädchen je Klasse)

	11:15	1. Klassen	
	11:20	2. Klassen	
	11:25	3. Klassen	
	11:30	4. Klassen	

Langstrecken: Alle Läufer/innen müssen ihre Startnummer gut sichtbar vorne befestigen! (Wichtig für Zieleinlauf!)
Bitte Lautsprecherdurchsagen beachten! Die Laufeinteilung erfolgt nach Jahrgängen (und nicht nach Klassen!)

11:40	800 m Mädchen (2 Runden)
11:50	1000 m Knaben 1. Lauf (2,5 Runden)
12:00	1000 m Knaben 2. Lauf (2,5 Runden)
ca.12:30	Siegerehrung (3-Kampf)

Gemeinsames Aufräumen und Rückfahrt (ca.13:00) in gleicher Einteilung wie bei der Hinfahrt!

A. Höller Stand: 15. Mai.2016

BESONDERE PLUSPUNKTE:

- 3(4) Grunddisziplinen, die technisch, organisatorisch überall – auch in der Halle – im Rahmen vom Regelunterricht erlernt werden können.
- Erfassen der aktuell Jahresbesten für die Bezirks- oder Landesmeisterschaften
- Besondere Ehrung der 3K-Schulmeister/innen (viele vergleichbare Daten!)
- Schul-Bestenliste
- „DAS HIGHLIGHT“ sind die Klassenstaffeln – im Mittelpunkt der Teamgeist!
- Schüler organisieren sich selber!
- Auswertung kann auch von/mit Schülern durchgeführt werden
- Einbindung ALLER Kollegen als Kampfrichter oder Klassenbetreuer
- Durchführung als BEWEGUNGSTAG (eventuell anstelle von Wandertagen)
- Eventuell Elternverein einbinden (Jause, Siegerehrung, KR-Helfer)



C WETTKAMPFFORMEN

C2 BEZIRKSMEISTERSCHAFTEN / UNTERSTUFE Kategorie C und D

Bewerbe: 3-Kampf für ALLE (60m – Weitsprung – Schlagball / wahlweise Kugel für Kat. C)

Mannschaften 5 – 6 Schüler/innen, die 5 Besten kommen in die Wertung

5 x 80m-Staffel (wenn 400 m - Rundbahn vorhanden)

Die Siegermannschaft jeder Kategorie ist für die LM qualifiziert

- *Anspruchsvoll in Hinblick auf Anzahl der Anlagen, Geräte und Kampfrichter*
- *KAMPFRICHTER pro Bewerb mindestens 1 LEHRER + 2 Helfer (Schüler/Innen)*
- *Schulen mit mehreren Teams müssen zusätzlich mind. 1 Kampfrichter stellen*
- *RAHMENZEITPLAN erst nach Meldeschluss erstellen (Anfahrtszeiten berücksichtigen)*

MUSTERBEISPIEL Rahmenzeitplan Bezirksmeisterschaften Flachgau 19. Mai 2016 ULSZ-RIF

Kat.	Team	Schule	Uhrzeit	60m	Weit 1	Weit 2	Schlgb. 1	Schlgb. 2	Kugel	Uhrzeit
C1	1	BG Seekirchen	09:00	4,5,	16,17	20,21	27,28,	22,23,	alle	09:00
	2	HS Strobl		6,7	18,19		29,30	24,25,26		
	3	NMS Thalgau	09:15	1,2,3						09:15
C2	4	BG Seekirchen	09:30	7,8,9,		4,5,				09:30
	5	HS Strobl		10,11		6,7				
	5	NMS Thalgau	09:45	12,13,	22,23		7,8,9,			09:45
	6	SHS Hof		14,15	24,25,26		10,11			
C3			10:00	20,21		1,2		16,17		10:00
	7	NMS Faistenau								
	8	NMS St. Gilgen	10:15	27,28						10:15
	9	SHS Oberndorf		29,30						
	10	SHS Walserfeld	10:30	16,17		12,13,	1,2	4,5,		10:30
C4	11	SMS Seekirchen		18,19		14,15		6,7		
			10:45	22,23	27,28,		20,21			10:45
	12	NMS Faistenau		24,25,26	29,30					
	13	NMS St. Gilgen	11:00			7,8,9,		12,13,		11:00
	14	SHS Oberndorf				10,11		14,15		
D1	15	SMS Seekirchen	11:15							11:15
				5x80m						
	16	BG Seekirchen	11:30	D1						11:30
	17	HS Strobl		D2						
	18	NMS Thalgau	11:45	D3						11:45
D2	19	SHS Walserfeld		D4						
	20	HS Strobl	12:00	C1						12:00
	21	NMS Thalgau		C2						
			12:15	C3						12:15
				C4						
D3	22	NMS Faistenau	12:30							12:30
	23	SHS Hof								
	24	SHS Oberndorf	12:45	SIEGEREHRUNGEN						12:45
	25	SHS Walserfeld								
	26	SMS Seekirchen	13:00							13:00
D4	27	SHS Hof								
	28	SHS Oberndorf								
	29	SHS Walserfeld								
	30	SMS Seekirchen								

8:30Uhr Teambesprechung vor dem Zielhaus!

C WETTKAMPFFORMEN

C3 LANDESMEISTERSCHAFTEN / UNTERSTUFE Kategorie C und D

TEILNEHMER: Die qualifizierten Mannschaften aus den Bez. Meisterschaften
Bewerbe: 3-Kampf (60m – Weitsprung – Schlagball / wahlweise Kugel für Kat. C)
Mannschaft 5 – 6 Schüler/innen, die 5 Besten kommen in die Wertung
+ 5 x 80m-Staffel

AUSWERTUNGSPROGRAMM www.schulsporthinfo.at/downloads/Schulsporth EDV-Programme
Möglichst 2 eingeschulte EDV-TEAMS (durchaus mit Schülern bewältigbar)

D1 – D4 Landesmeister

C1 – C4 QUALIFIKATION für BUNDESMEISTERSCHAFTEN (alle 2 Jahre)

MUSTERBEISPIEL Rahmenzeitplan für Landesmeisterschaften - Unterstufe

Anstufte 20.6.2017 ULSZ-RIF			EDV	Hans L.	Monika St.	Anni F.	Chiara W.	Heimo V.	Thomas J.	Hubert P.	Dietmar K.		
RAHMENZEITPLAN			Karin	Erich G.	Peter B.	Wolfgang B.	Eva L.	Erich St.	Rudi K.	Walter B.	Dieta K.		
			Domin.	Herta	3 Schüler	3 Schüler	3 Schüler	3 Schüler	3 Schüler	3 Schüler	2 Schüler		
			Zeit	60m	Weit 1	Weit 2	Weit 3	Schlb. 1	Schlb. 2	Schlb. 3	Kugel	Zeit	
Mädchen Regel			D1	Mädchen Regel									
PG Lieferung	18	PG Lieferung	09:00	1,2,3	10,11	12	31,32,33	13,14	15,16	17		09:00	
PG St. Ursula	19	PG St. Rupert	09:10	4,5								09:10	
NMS Kuchl	20	PG St. Ursula	09:20		18,19,20	21,22,23				6,7,8		09:20	
NMS Thalgau	21	NMS Kuchl	09:30	24,25,26,27			34,35,41	29,36,37	38,39,40			09:30	
SNMS Walserfeld	22	NMS Mittersill	09:40	28,,30,43,45						9,42,44		09:40	
Knaben Regel	23	NMS Thalgau	09:50									09:50	
PG Lieferung	D2	Knaben Regel	10:00	31,32,33	1,2	3,4,5		18,19	20,21	22,23		10:00	
BG/BRG Hallein	24	PG Lieferung	10:10	34,35,41			13,14,15					10:10	
NMS Mittersill	25	PG St. Rupert	10:20	29,36,37				24,25	28,30	10,11,12		10:20	
NMS Thalgau	26	PG St. Ursula	10:30	38,39,40	6,7,8	9,42,44						10:30	
BG/BRG St.Johann/Pg.	27	NMS Golling	10:40	18,19,20			16,17	26,27	43,45			10:40	
NMS Neumarkt	28	NMS Mittersill	10:50	21,22,23								10:50	
Mädchen Sport	30	NMS Thalgau	11:00	10,11,12				1,2	3,4,5			11:00	
NMS Taxham	43	PG St. Ursula B	11:20	6,7,8	24,25	28,30	36,37,38					11:20	
SMS Seekirchen	45	NMS Neumarkt	11:30	9,42,44				31,32				11:30	
SMS Werfen	D3	Mädchen Sport	11:40	13,14,15	26,27	43,45	39,40,29		35,41			11:40	
Knaben Sport	31	SMS Kaprun	11:50	16,17				33,34				11:50	
BG/BRG Saalfelden	32	SMS Oberndorf	12:00									12:00	
NSMS Hallein-Neualm	33	SMS Werfen	12:10	C1	Md. Regel	5 Staffeln	1 Lauf					12:10	
SMS Kaprun	34	SNMS Walserfeld	12:05	C2	Kn. Regel	6 Staffeln	1 Lauf					12:05	
SMS Werfen	35	NMS Taxham	12:10	C3	Md. Sport	3 Staffeln	1 Lauf					12:10	
SMS Seekirchen	41	BG/BRG Saalfelden	12:15	C4	Kn. Sport	5 Staffeln	1 Lauf					12:15	
	D4	Knaben Sport	12:20	D1	Md. Regel	6 Staffeln	1 Lauf					12:20	
	36	SMS Kaprun	12:25	D2	Kn. Regel	8 Staffeln	1 Lauf					12:25	
	37	SMS Oberndorf	12:30	D3	Md. Sport	6 Staffeln	1 Lauf					12:30	
	38	SMS Werfen	12:35	D4	Kn. Sport	6 Staffeln	1 Lauf					12:35	
	39	SNMS Walserfeld											
	40	BG/BRG Saalfelden	13:15	SIEGEREHRUNGEN									13:15
	29	NSMS Hallein-Neualm											
Weitsprung / ZONE		1 Probesprung , 2 gemessene Versuche								16:00 Uhr	NEU:Stand:19.6.		
Schlagball		3 gemessene Würfe hintereinander											
Kugel		3 gemessene Versuche - Knaben 4kg, Mädchen 3kg, Anlage mit KR besetzt von 9:00 -11:00											
5 x 80 m Rund-Staffel		Kein fixer Übergaberaum, Ablauf jeweils 80m-Wechsel markiert! Bahnverteilung wird verlaubar nach Punktezwisehstand im 3-Kampf											
Staffelstäbe		Im Zielhaus zum Ausborgen											
Staffel-Übergaberichter		1. Chiara, 2. Heimo, 3. Anni, 4. Monika											
BETREUERBESPRECHUNG: 8:40 Uhr auf der Tribüne vor dem Zielhaus / Wettkampfbüro / Meldestelle													

C WETTKAMPFFORMEN

C4 LANDESMEISTERSCHAFTEN - OBERSTUFE 4-Kampf + 4x100m-Staffel

Bewerbe: 4- Kampf (100m/800m – Weitsprung/Hochsprung – Kugel) + 4x100m-Staffel

Mannschaftsgröße mind. 4, max. 6 Schüler/innen

Punktesumme:

Je 2 Leistungen aus 100m, 800m, Hoch, Weit, 4 aus Kugel, 1Staffel = 13 Wertungen

- **AUSWERTUNGSPROGRAMM** www.schulsportinfo.at/downloads/Schulsport_EDV-Programme
- **ANSPRUCHSVOLL** in Hinblick auf Anzahl der Anlagen, Geräte und Kampfrichter
- **BEWERBSBESETZUNG** erfordert eine sehr gute Vorbereitung der Schüler/innen
- **NEUEINSTEIGER** benötigen „Beratung“ bei der Bewerbsmeldung!
- **RAHMENZEITPLAN** erst nach Meldeschluss erstellen
- **KEINE TRENNUNG REGELSCHULEN und SCHWERPUNKTSCHULEN**




OBERSTUFEN – 4 -Kampf mit 4x100m-Staffel
LANDESMEISTERSCHAFT 2017
REGELSCHULEN und SCHULEN MIT SPORTLICHEM SCHWERPUNKT

ZEIT **Mittwoch, 24. Mai 2017** Beginn 9:00 Uhr – Siegerehrungen ca. 13:00 Uhr
(Bei jedem Wetter! Kein Ersatztermin! Qualifikation für die RM 21. - 23.6. 2017 in Bregenz)

ORT ULSZ-RIF /Hallein

KATEGORIE Alle Oberstufen (ohne Schüler/innen der Abschlussjahrgänge)
1 Mannschaft min. 4 – max. 6 Schüler/innen

WERTUNG Jeder Schüler/In absolviert einen Vierkampf
A: 2 Läufe aus folgenden Möglichkeiten 100m, 800m und 4x100m-Staffel
B: 1 Sprungbewerb Hoch oder Weit (Zonenabsprung)
C: 1 Wurfbewerb Kugel (männl. 5kg, weibl. 3 kg)
Jeder Bewerber muss mind. 2-fach von einer Mannschaft besetzt werden (ausg. Staffel).
Zur Mannschaftsgesamtwertung werden jeweils die zwei besten Wertungen aus 100m, 800m, Hoch und Weit sowie die besten 4 Kugelleistungen und die Staffelleistung herangezogen = 13 Wertungen – Gesamtpunktzahl!

Unter www.schulsport-salzburg.at/schulsportwettkämpfe/landesmeisterschaften oder www.schulsportinfo.at ist die Wertungstabelle abrufbar.

MELDUNG bis **Freitag, 19. Mai 2017** an Landesreferentin Herta Vierthauer Tel 0664/4904321
vierthauerherta@gmail.com

RAHMENZEITPLAN Geht an die gemeldeten Schulen per Mail bis Montag, 22. Mai 2017

Meldung durch die Direktion der Schule per [Mail \(Excel-Tabelle\)](#)

SCHULE: _____

Betreuer/in: _____

Mailadresse: _____

TEL. (der Schule) _____ **ev. TEL. Betreuer/in:** _____

Bitte alle Daten genau ausfüllen! Ummeldungen im Wettkampfbüro schriftlich bis 1 Stunde vor 1. Bewerbbeginn!

Meldung LM-LA-Oberstufe 24.5.2017 ULSZ-RIF
Bitte Bewerber ankreuzen: 2 von 3 Laufbewerben 1 von 2 Sprungbewerben

	Familiennamen	Vorname	Jg.	Schule	100m	800m	4x100	Hoch	Weit	Kugel
1										X
2										X
3										X
4										X
5										X
6										X

Oberstufen-LM 15. Juni 2016 ULSZ-RIF											
RAHMENZEITPLAN Änderungen vorbehalten Stand: 14.6. 16 Uhr											
	GO Herta	KO Hans	KO Hubert	KO Dietmar	KO Heimo	KO Olivia					
	Start Peter	KR Monika	2 Studenten	2 Studenten	2 Studenten	KR Richi				ab 9:30u	
	EDV Karin	1 Student				2 Studenten					
	Protokolle	1 Schülerin	1 Schülerin	Dieta	1 Schülerin	1 Schülerin					
08:45	Mannschaftsführer-Besprechung für Begleitlehrer/innen vor dem Zielhaus										08:45
	100 /800/Staffel	Weit I	Weit II	Hochsprung	Kugel I	Kugel II					
09:00	M1- M4/16	K1 -K4/10	K5 -K7/10	K1 - K7	M5 -M6	M7 - M8				09:00	
09:10		11	9	18	9	11				09:10	
09:20										09:20	
09:30					M1 - M2	M3- M4				09:30	
09:40	K1 - K4/16				12	10				09:40	
09:50	K5 -K7/12		M5 -M8							09:50	
10:00			10							10:00	
10:10		M1 - M4		M1 - M8	K1 -K2	K3 -K5				10:10	
10:20		12		20	10	14				10:20	
10:30					K6 -K7					10:30	
10:40					12					10:40	
10:50	100m									10:50	
11:00	M5 -M8/15									11:00	
11:10										11:10	
11:20	4x100m									11:20	
11:30	M1 - M8 2L									11:30	
11:40	K1 - K7 2L									11:40	
11:50										11:50	
12:00	800m									12:00	
12:10	M1 - M8 11/10									12:10	
12:20	K1 - K7 11/9									12:30	
13:00	SIEGEREHRUNG										13:00
Beginnzeiten können vorgezogen werden, aber nicht die Reihenfolge!											
3 Versuche (1Probesprung) im Weitsprung (Zone)und 3 Versuche im Kugelstoß (3kg bzw. 5kg)											
Sprunghöhen / Anfangshöhe nach Absprache (3cm Progression)											
M1 BG Zaunergasse 1				K1 Holztechnikum Kuchl							
M2 BG Zaunergasse 2											
M3 WRG Salzburg				K2 BORG Nonntal I							
M4 BORG Nonntal I				K3 BORG Nonntal II							
				K4 BORG Nonntal III							
M5 BORG Nonntal II				K5 BORG Nonntal IV							
M6 BORG Nonntal III				K6 HIB 1							
M7 HIB 1				K7 HIB 2							
M8 HIB 2											
KR:											
Staffel Olivia, Richi, Monika, Hans, Hubert, Studenten											
800m Olivia, Richi											

MUSTER- AUSSCHREIBUNG – wird in der Regel vom Landesreferenten in Kooperation mit FI erstellt

D VORZEIGEPROJEKT ZUM NACHMACHEN UND WEITERENTWICKELN

- Im 3. Jahr dieses LA-Schulprojektes (eine Kooperation mit LSR-SLV-LSO-Puma-Uniqa) stellten sich in 5 Tagen 1066 Schüler/innen mit viel Freude der Herausforderung **60 m-Sprint**



E BASISWISSEN für Schulwettkämpfe

E1 SPRINT

„Mein Kommando lautet!“

1. Auf die Plätze –

- *Blockeinstellung: Startlinie vorderer Block ca. 2 Fuß – hinterer Block 3 Fuß*
- *Arme schulterbreit gestreckt (beide Knie innen!)*
- *Daumen und Zeigefinger hinter der Startlinie*
- *Kopf hängen lassen – Blick nach unten*



2. Fertig –

- *Fußdruck auf beide Blöcke*
- *Hüfte heben – Gesäß etwas höher als Schultern*
- *Kopf nicht heben!*

Kein „FEUER“- Ruf!



3. Schuss (Startpistole, Startklappe, Pfiff, Ruf „Los“)

- *mit BEIDEN Beinen rausstrecken*
- *kräftiger, gegengleicher Armeinsatz*
- *Kopf nicht in den Nacken reißen (Blickrichtung Boden)*



E BASISWISSEN für Schulwettkämpfe

E2 WEITSPRUNG

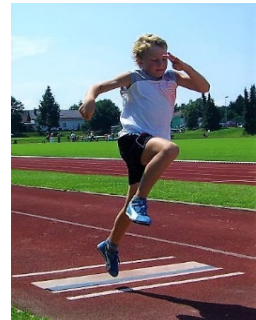
1. Anlauf:

- 2/3 der Weitsprungleistung hängen von der Anlaufgeschwindigkeit ab
– daher möglichst **SCHNELLER** Anlauf!
- Abhängig vom Schüleralter 20m - 25m maximal!
- Bis zum Absprung Geschwindigkeit **STEIGERN** „Anlauf bei den meisten Schülern zu lang!“
- (Durchschnitts)Ablaufmarke angeben.



2. Absprung:

- Letzte 3 Schritte Oberkörper aufrichten - hohes Tempo halten
- Kräftiges Aufsetzen des fast gestreckten Sprungbeines
- Schwungbein –Oberschenkel fast waagrecht (großer Schritt in die Luft – Kopf hoch)
- Arme aus der Laufbewegung „mitnehmen“



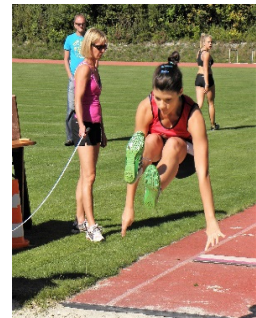
3. Flugphase:

- Versuchen „In der Luft weiterlaufen“ oder „hängen“

4. Landung:

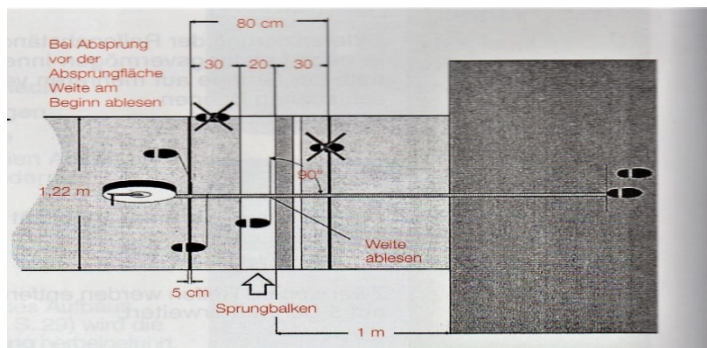
- Beide Beine möglichst weit vorstrecken – „KLAPPMESSER“

- Nach vorne die Grube verlassen!



ZONENABSPRUNG - MESSEN

- Weite ablesen beim Absprung – nicht beim Landungsabdruck
- Fußspitze **INNERHALB** der Zone – ab Fußspitze messen
- Fußspitze **VOR** der Zone – ab Zonenbeginn messen
- Fußspitze **ÜBER/NACH/SEITLICH** der Zone – Sprung **UNGÜLTIG!**



Bei Regen Sprungbalken zwischendurch immer wieder trocken wischen – Ausrutschgefahr!

E BASISWISSEN für Schulwettkämpfe

E3 SCHLAGBALL / Vortex

1. Wettkampfgerät:

Schlagball aus Leder: 70g – 85 g, Umfang 19cm – 21cm *Achtung: Regennässe – trocken aufbewahren!*

Schlagball aus Gummi: 70g – 85g, Durchmesser 6,0 – 6,7cm *witterungsbeständiger – weniger griffig*

2. Wurfanlage:

nationale Bestimmungen des ÖLV

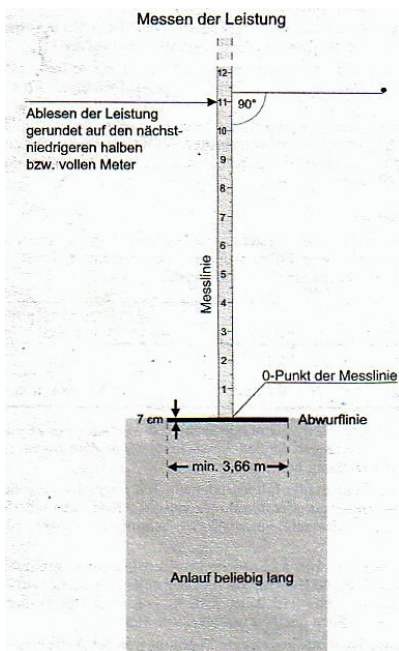
Die Abwurflinie ist eine 4m lange gerade Linie oder der Abwurfbogen einer Speerwurfanlage.

Die Länge des Anlaufes ist unbegrenzt.

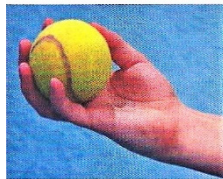
3. Wettkampfdurchführung:

Jeder Wettkämpfer führt alle 3 Würfe hintereinander durch. Der beste Wurf wird gemessen.

Die MESSUNG erfolgt vom Aufschlagpunkt (Nullpunkt) bis zum Messpunkt – im rechten Winkel zur Messlinie. (bei BM in Zentimetern, LM und darunter in Dezimetern oder auf halbe Meter gerundet)



*Bei BM kann mit Wurfsektor und Stecktafeln gemessen werden!
Bei LM und darunter ist eine möglichst rasche Messung
notwendig (eventuell auf halbe Meter runden, Punktwertung
wird nur geringfügig beeinflusst)*

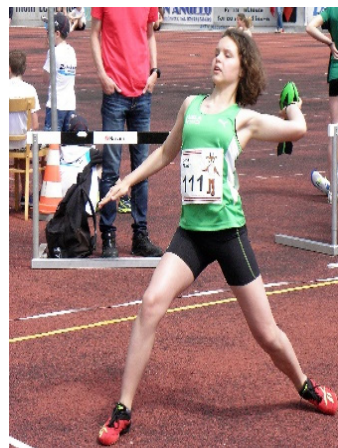


*fester Griff
Fingerglieder umfassen das Wurfgerät*



Vortex: Original Nerf Vortex Mega Heuler, Gewicht 135 Gramm.

*Wie Speerwurf mit Sektor
Wettkampfgeln wie Schlagball*



E BASISWISSEN für Schulwettkämpfe

E4 STAFFELN

Pendelstaffel

- Vorstufe zur Rundstaffel. Immer DER emotionalste HÖHEPUNKT
- Leichteste Organisationsform – überall durchführbar!
- Laufstreckenlänge 30m – 50m je nach Alter
- Anzahl der Läufer je nach Klassengröße
- Staffelstabübergabe gut markieren mit Markierungsstange/Speer,
- Schlussläufer kennzeichnen (Spielerabzeichen/band, Startnummer)
- „Auslaufraum“ nach Übergabe frei halten!
- Staffelstab muss um die Malstange herum geführt werden! Siehe linkes Bild!



Rundstaffel 5 x 80 m

- Start am 400 m-Start
- Markierung nur zu Beginn der jeweiligen 80m -Teilstrecke („Hütchen“)
- Stabübergabe ab Beginn der jeweiligen 80m -Teilstrecke
- KEINE Übernahmezone!
- NUR eine Behinderung der Läufer in den Nebenbahnen wäre DISQUALIFIKATIONSGRUND!!
- WICHTIG: Warten des Übergebenden in der eigenen Bahn bis alle anderen Läufer vorbei sind!



Rundstaffel 4 x 100 m (Oberstufe)

Siehe Internationale Wettkampfregeln IWR Regel 170



E BASISWISSEN für Schulwettkämpfe

E5 Kugelstoß

UNTERSTUFE: Nur Kategorie C wahlweise Schlagball oder Kugelstoß

OBERSTUFE: Im Mannschafts-Vierkampf alle Teilnehmer Kugelstoß

Voraussetzung: Oberstes Gebot SICHERHEIT und DISZIPLIN ALLER an der Wurfanlage!

1. Wettkampfgeräte:

Kategorie C / Unterstufe Schüler 4kg - Schülerinnen 3kg

Kategorie B / Oberstufe Schüler 5kg - Schülerinnen 3kg

2. Stoß - Grundregeln:

- Die Kugel muss mit einer Hand vom Hals GESTOSSEN – NICHT GEWORFEN! – werden.
- Zu Beginn des Stoßes muss die Kugel den Hals oder das Kinn berühren
- Die Kugel darf nicht hinter die Schulterlinie genommen werden
- Der Stoßbalken darf nur von INNEN (nicht von OBEN) berührt werden
- Den Wurfkreis erst verlassen, wenn die Kugel auf den Boden trifft
- WICHTIG: Nach dem Stoß den Kreis hinter der Mittellinie verlassen!



3. Sicherheitsgrundregeln im Training und Wettkampf:

- Kein Versuch ohne Aufsicht
- Kampfrichter und Helfer haben immer Blickkontakt mit dem Wurfkreis
- Kugel darf NIE zurückgeworfen werden (tragen oder rollen!)
- Alle Personen – ausgenommen KR/Helfer – sind hinter dem Wurfkreis/Stoßbalken!

4. Messen:

- Anlegen des Maßbandes über den Kreismittelpunkt
- Nächstliegender Punkt des Abdrucks der Kugel
- Ablesen der Weite an der Stoßbalken-Innenkante (auf ganze Zentimeter abgerundet)
- Wurfsektor 34,92° - Stoß außerhalb/auf der Sektorenlinie ist ungültig
- Die Kugel darf die Sektorenlinie nur von innen tangential berühren!



WICHTIG:

Gesamte Wurfanlage im Wettkampf besonders gut absichern! (Bänder etc.)

E BASISWISSEN für Schulwettkämpfe

E6 Hochsprung

OBERSTUFE –Mannschaftsvierkampf:

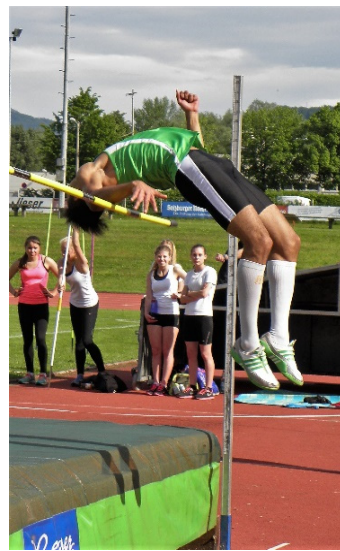
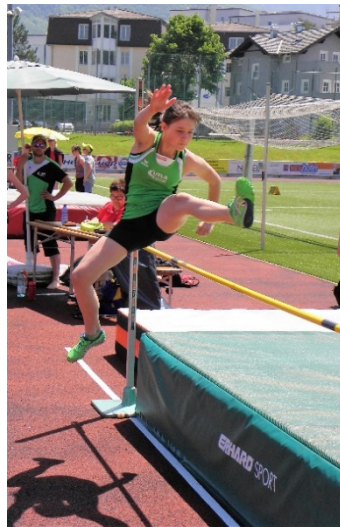
Wahlweise WEITSPRUNG oder HOCHSPRUNG

1. Anlage und Regeln:

- siehe IWR Regel 181 vertikale Sprünge

2. Übungsformen:

- siehe ÖLV *Leichtathletik in der Schule 3. – 6. Schulstufe Band 2 Springen, Werfen*



In der Regel für Experten und Schüler/Lehrer mit Vereinshintergrund
Überlegung: Welche Leistung bringt der Mannschaft mehr Punkte?



F AUSWERTUNG

Das beste und brauchbarste Ergebnis einer langjährigen Erfahrungssammlung mit Schulwettkämpfen von Karin JURIGA (SLV-EDV-Expertin) zur Verfügung gestellt:

Download unter [www.s-lv.at/ Wettkämpfe/LAMS](http://www.s-lv.at/Wettkämpfe/LAMS)

ANLEITUNG für die 3-KAMPF-AUSWERTUNG

Meldeliste

Die grüne Tabelle "Meldeliste" beinhaltet alle Schülerdaten. In diese Tabelle werden vorerst die Daten aus Sokrates übernommen. Aus dieser Meldeliste werden dann für die Tabellen "3K männl" + 3K weibl" sowie für die "Protokolle männl. + weibl." übernommen (Filtern und kopieren)

Spaltenformat

Folgende Datenspalten sind für diese Auswertung nötig:
Familiename/Vorname/Jahrgang/Klasse/Geschlecht

Punktewertung

Die Formeln für Punkteberechnung sind unterschiedlich für Mädchen und Burschen. So ergibt z.B. die Zeit von 9 sec beim 60 m Lauf bei den Mädchen 555 Punkte und bei den Burschen 468 Punkte. Daher gibt es zwei Auswertungstabellen.

Rangwertung

Die Formel für die Rangwertung muss an die Anzahl der angepasst werden: "Rang(F4;\$F\$3:\$F\$117)". Das erste F4 ist die Zeile des Athleten. Dann kommt die Angabe des Bereiches, mit ":" (Doppelpunkt) gekennzeichnet, in der die Rangwertung vorgenommen wird. Im Beispiel von Zeile 3 bis Zeile 117.

Dateneingabe

Die roten Tabellen "3K männl" und "3K weibl" beinhalten in den 3 Spalten "Pkt" die Formeln und dienen zur Auswertung. Daten bitte daher NUR in den Spalten "60m", "Weit" und "Schlag" eingeben (gelb gefärbt). Aus diesen Tabellen werden alle Daten für die weiteren Ergebnistabellen (Jahrgangs- und Klassenwertungen) gefiltert und kopiert.

Um 1 Punkt zu erreichen, gibt es Mindestanforderungen. Wenn diese nicht erfüllt sind (zu langsam gelaufen, zu kurz gesprungen/geworfen), fehlt der "Bezug" - es erscheint "#ZAHL!". In dem Fall bitte die Formel für diesen Bewerb und dieses Kind löschen und händisch "1" eintragen. Somit bleibt keine Leistung ohne Punkt.

Dateneingabe/-format

Für alle drei Bewerbe werden die Ergebnisse in folgendem Datenformat eingegeben (als Zahl mit 2 Kommastellen): zB. 60 m: 9,50 oder Weitsprung: 3,27 oder Schlagball: 25,50

Protokolle

Es gibt zwei Tabellen für die Wettkampfprotokolle: Blau für die männlichen, rosa für die weiblichen Teilnehmer. Die Protokolltabellen enthalten jeweils ALLE Mädchen bzw. ALLE Burschen. Bitte hier entsprechend die Klassen filtern. Die Trennung in männlich und weiblich ist notwendig, damit die Eingabe der Daten erleichtert wird und ja auch unterschiedlich gewertet wird.

Die Protokollvorlage dient für alle Disziplinen (Sprung, Lauf und Wurf) und muss dann dementsprechend oft ausgedruckt werden. Unter Umständen bitte auf den Seitenumbruch achten!

Jahrgangstabellen

In den beiden roten Auswertungstabellen sind schon Filter gesetzt, um dann die Ergebnisse für die Jahrgänge leicht filtern und in die entsprechend vorbereiteten Tabellen kopieren zu können.

Klassentabellen

In den beiden roten Auswertungstabellen sind schon Filter gesetzt, um dann die Ergebnisse für die Klassen leicht filtern und in die entsprechend vorbereiteten Tabellen kopieren zu können. Jede Klassentabelle enthält alle Klassenunterteilungen (a, b, c und ev. d).

G PUNKTEWERTUNG 3-KAMPF

(Schul-EDV-Programm von Karin Juriga) zur LEISTUNGSORIENTIERUNG



Punkte Einzelbewerb	60m	Punkte	Weit	Punkte	Schlgb.	Punkte	Gesamtpunkte 3-Kampf
$\geq 50 \leq$	12,30	50	1,70	49	9,00	51	150
$\geq 100 \leq$	11,57	100	2,06	100	12,50	103	333
$\geq 150 \leq$	11,03	151	2,40	151	16,00	152	454
$\geq 200 \leq$	10,62	199	2,72	200	19,50	199	598
$\geq 250 \leq$	10,24	250	3,04	250	23,50	252	752
$\geq 300 \leq$	9,91	300	3,36	301	27,00	297	898
$\geq 350 \leq$	9,61	350	3,67	351	31,50	353	1 054
$\geq 400 \leq$	9,34	400	3,97	400	35,00	397	1 197
$\geq 450 \leq$	9,08	451	4,27	450	39,50	452	1 353
$\geq 500 \leq$	8,85	500	4,57	500	43,50	500	1 500
$\geq 550 \leq$	8,62	551	4,86	550	48,00	554	1 655
$\geq 600 \leq$	8,41	601	5,16	601	52,00	601	1 803
$\geq 650 \leq$	8,21	651	5,45	651	56,00	648	1 950
$\geq 700 \leq$	8,02	700	5,74	701	60,50	701	2 102
$\geq 750 \leq$	7,83	752	6,02	750	65,00	753	2 255
$\geq 800 \leq$	7,66	800	6,31	800	69,00	798	2 398
$\geq 850 \leq$	7,49	850	6,59	850	73,50	850	2 550

WOW!



H WICHTIGE KONTAKTE

- (1) BSP-Koordinator/in der eigenen Schule *Schulsportfest SchM*
- (2) Bezirksreferent/in für BESP *Bezirksmeisterschaften BezM*
- (3) LSR/Landesreferent/in für Leichtathletik/ARGE BESP *Landesmeisterschaften LM*
- (4) Bundesreferent/in für Leichtathletik *Bundesmeisterschaften BM*
- (5) BMB Bundesministerium für Bildung/ www.schulsportinfo.at
- (6) LA-Landesverband für Leichtathletik
- (7) Österreichischer Leichtathletikverband/ www.oelv.at/Schulsport



**Schule macht Leichtathletik
Leichtathletik macht Schule**



Danke an alle langjährigen Unterstützer dieses Projektes!