

Leitfaden der Leichtathletik



Leichtathletik

Gemeinschaft

Peiner Land

LG Peiner Land

TSV Eintracht Edemissen - VT Union Groß Ilsede - TSV Meerdorf –
MTV Vater Jahn Peine - MTV Stederdorf - TSV Wipshausen



In der Leichtathletik ist es das Ziel seine Leistungen zu verbessern und sich mit anderen zu messen.

Um dieses Ziel erfüllen zu können, nehmen Leichtathleten an Wettkämpfen teil.

Dafür möchten wir ihnen einen kleinen Leitfaden an die Hand geben, wie das Wettkampfgeschehen abläuft und was dafür notwendig ist.

Aufbau der Leichtathletik-Gemeinschaft Peiner Land

Stammvereine der LG Peiner Land	Stammvereine der LG Edemissen/Peine
TSV Eintracht Edemissen	TSV Eintracht Edemissen
MTV Vater Jahn Peine	MTV Vater Jahn Peine
TSV Meerdorf	TSV Meerdorf
MTV Stederdorf	MTV Stederdorf
TSV Wipshausen	TSV Wipshausen
VT Union Groß Ilsede	

Vorstand der LG Peiner Land und LG Edemissen/Peine

Name	Funktion	Kontakt
Hartmut Hoefler	1. Vorsitzender	e-mail hoefler@lgpeinerland.de Tel. 05372 / 6405
Steffen Knoblauch	Stellv. Vorsitzender	e-mail steffen@lgpeinerland.de Tel. 05174 / 920300
Walter Krause	Melde- & Kassenwart	e-mail krause@lgpeinerland.de Tel. 05172 / 934419
Jens Thierse	Schriftführer	e-mail thierse@lgpeinerland.de Tel. 05171 / 16955
Thomas Buchhagen	Beisitzer	e-mail thomas.buchhagen@t-online.de Tel. 05373 / 50195
Heike Thierse	Catering	e-mail heike.thierse@arcor.de Tel. 05171 / 16955

Altersklassen-Einteilung in der Leichtathletik

Folgende Altersklasseneinteilungen gelten in der Leichtathletik ab dem 01.01.2012.

Ein Athlet wechselt immer zum 01. Januar eines jeden Jahres in eine neue Altersklasse.

Das angegebene Alter berücksichtigt, wie alt der Athlet im jeweiligen Jahr wird und nicht, wie alt er derzeit ist.

Altersklasse	Jahrgänge	Altersklasse
Männer	1992 und älter	Frauen
Junioren U 23	1992 – 1990	Juniorinnen U 23
männliche Jugend U 20	1993 / 1994	weibliche Jugend A U 20
männliche Jugend U 18	1995 / 1996	weibliche Jugend B U 18
Jugend M 15	1997	Jugend W 15
Jugend M 14	1998	Jugend W 14
Jugend M 13	1999	Jugend W 13
Jugend M 12	2000	Jugend W 12
Kinder M 11	2001	Kinder W 11
Kinder M 10	2002	Kinder W 10
Kinder M 9	2003	Kinder W 9
Kinder M 8	2004 und jünger	Kinder W8
Kinder U 8	2005 und jünger	Kinder U 8

Für Mannschaftswettbewerbe der Jugend und Kinder gelten folgende Altersklassenzusammenfassungen:

Altersklasse	Jahrgänge	Altersklasse
männliche Jugend U 16	1997 / 1998	weibliche Jugend U 16
männliche Jugend U 14	1999 / 2000	weibliche Jugend U 14
männliche Kinder U 12	2001 / 2002	weibliche Kinder U 12
männliche Kinder U 10	2003 und jünger	weibliche Kinder U 10

Für Teamwettbewerbe Kinderleichtathletik gelten folgende Altersklassenzusammenfassungen:

Altersklasse		Jahrgänge	Kurzform	
Team U 12	Kinder T 11	2001	T U 12	T 11
	Kinder T 10	2002		T 10
Team U 10	Kinder T 9	2003	T U 10	T 9
	Kinder T 8	2004		T 8
Team U 8	Kinder T 7	2005	T U 8	T 7
	Kinder T 6	2006 und jünger		T 6

Altersklassenaufteilung der LGs

LG Peiner Land:	LG Edemissen/Peine
Ab Jugend U 14 (M/W 12) aufwärts	Kinder U 12 (M/W 11 und 10) Kinder U 10 (M/W 9 und 8) Kinder U 8 (M/W 7 und jünger)

Wettkampfformen

Wettkampftart	Abkürzung	Altersklassen	Qualifikationsleistung
Sportfeste	-	Alle Altersklassen	Keine
Kreismeisterschaften	KM	Alle Altersklassen	Keine
Bezirksmeisterschaften	BM	Ab Jugend U 14	Keine
Landesmeisterschaften	LM	Ab Jugend U 16	Siehe jew. Wettkampf
Norddeutsche Meisterschaften	NDM	Ab Jugend U 16	Richtwerte (keine Normen)
Deutsche Meisterschaften	DM	Ab Jugend U 16	Siehe jew. Wettkampf

Einzelwettbewerbe

- ☞ Jeder Athlet bestreitet für sich einzelne Disziplinen.
- ☞ Bei horizontalen Sprüngen und Würfeln gibt es Vor- und Endkämpfe.
(3 Versuche pro Durchgang – die besten 8 kommen in den Endkampf)
- ☞ Bei vertikalen Sprüngen (z.B. Hochsprung) haben Athleten pro Höhe drei Versuche.

Mehrkämpfe

- ☞ Jeder Athlet bestreitet eine bestimmte Anzahl von Disziplinen (z.B. „3“ beim 3-Kampf).
- ☞ Den Leistungen werden Punkte zugeordnet, die wiederum addiert werden.
- ☞ Die Anzahl aller Punkte ist dann die Gesamtleistung.

Mannschaftswettkämpfe

Staffeln

- ☞ Eine bestimmte Anzahl von Athleten bildet eine Staffel, die zusammen eine Zeit erlaufen.
(z.B. 4 x 50m, 4 x 75m, 3 x 800m, ...)

Mehrkämpfe

- ☞ Die einzeln erreichten Mehrkampfpunkte von Athleten eines Vereins werden addiert und bilden die Mannschaftspunktzahl (z.B. 3-Kampf-Mannschaft).

Fortsetzung Mannschaftswettkämpfe

DMM („Deutsche Mannschafts Meisterschaften“, z.B. DJMM)

- ☞ Keine Deutsche Meisterschaft, sondern ein Mannschafts-Wettbewerb.
- ☞ Abhängig von der Leistungsgruppe, müssen bestimmte Disziplinen besetzt werden.
- ☞ Pro Disziplin kommen zwei Athleten in die Wertung (Ausnahme: Nur eine Staffel).
- ☞ Da alle Disziplinen besetzt werden müssen, kann es dazu kommen, dass Athleten Disziplinen bestreiten müssen, die sie nicht so gerne mögen.
- ☞ Es zählt der Gedanke: „Einer für alle, alle für einen!“

Terminplanung

- ☞ Austeilung eines Terminplans am Anfang des Jahres durch die jeweiligen Trainer.
- ☞ Verpflichtende Wettkämpfe: Kreismeisterschaften und Sportfeste der LG Peiner Land.
- ☞ Da es bei den jüngeren Kindern U 12, U 10 und U 8 nur wenige Wettkämpfe im Kreis Peine gibt, möchten wir euch bitten Ihren Jahresplan möglichst nach den Kreismeisterschaften auszurichten.

Anmeldung zu Wettkämpfen

- ☞ Aus organisatorischen Gründen müssen sich Athleten rechtzeitig zu Wettkämpfen anmelden.
- ☞ Terminpläne dienen dazu, dass Anmeldungen reibungslos und ohne lästiges „Nachtelefonieren“ angenommen werden können.
- ☞ Anmeldungen nehmen die jeweiligen Trainer entgegen.
- ☞ Sollten sich Athleten für Wettkämpfe anmelden und danach feststellen, dass sie nicht teilnehmen können oder am Wettkampftag ohne Begründung fehlen, entstehen Meldekosten für den Verein.
- ☞ Aus diesem Grund ist eine gute Jahresplanung von oberster Priorität.
- ☞ Falls ein Kind, trotz Anmeldung, an einem Wettkampf nicht teilnehmen kann, kontaktiert ihr bitte den zuständigen Trainer.

Wettkampfablauf

- ☞ Um bei einem Wettkampf optimale Leistungen abzurufen, sollten Athleten rechtzeitig am Wettkampfort erscheinen, um keinen unnötigen Stress zu verursachen.
- ☞ Faustregel: **Bis 12 Jahre 60 min, ab 12 Jahre 90 min** vor Wettkampfbeginn.
- ☞ Werden diese Zeiten eingehalten, können sich Athleten bestmöglich auf den Wettkampf vorbereiten (einlaufen, dehnen, Koordination, Sprint-Steigerungsläufe, disziplinspezifische Übungen).
- ☞ Durch eine optimale Vorbereitung können Verletzungen vermieden und Bestleistungen erzielt werden.
- ☞ **15 min vor Beginn** einer jeweiligen Disziplin müssen sich Athleten bei den zuständigen Kampfrichtern einfinden und ihren Namen auf der Wettkampfliste abhaken lassen.

Siegerehrungen

- ☞ Nach jeder Disziplin findet in einem entsprechenden Zeitabstand eine Siegerehrung statt.
- ☞ In Disziplinen, bei denen es Endkämpfe oder Finalläufe gibt, werden die Plätze 1-8 geehrt.
- ☞ Bei Veranstaltungen der LG Peiner Land und des NLV Kreises Peine werden bei allen anderen Disziplinen alle Athleten geehrt, egal welchen Platz sie erreicht haben.
- ☞ Die Siegerehrung ist Teil des Wettkampfes, deshalb solltet ihr ihn nicht frühzeitig verlassen (ein Versäumen der Siegerehrung führt bei hochrangigen Wettkämpfen zur Disqualifikation).

Checkliste für die Ausrüstung bei Wettkämpfen und für das Training

Trainingsausrüstung	Wettkampfausrüstung
Laufschuhe/Hallenturnschuhe Sportbekleidung Spikes Regenbekleidung Zusätzliche Kleidung für kalte Temperaturen Getränke (z.B. Wasser, Fruchtschorlen) Ggf. Duschzeug, Handtuch, ...	<i>Zusätzlich zur Trainingsausrüstung sollte folgendes nicht fehlen:</i> Regenschirm Klebeband Anlaufmarkierungen Sicherheitsnadeln Kreisstartnummer (nur für Wettkämpfe im Kreis Peine) Ausreichend Nahrung (energiereich, leicht verdaulich, z.B. Brötchen, Müsliriegel) Campingstuhl Decke

Trainingsstandorte der LG Peiner Land

Stand: November 2011

Edemissen

Ansprechpartner:

Hartmut Hoefer
Tel. 05372 / 64 05
e-Mail: hoefer@lgpeinerland.de

Adresse:

Sportplatz an der Mühlenbergschule
Am Mühlenberg 3b
31234 Edemissen

Montag	17:00-18:30	12 und jünger	Jessica Klapper
	18:00-20:00 (nach Osterferien)	Ab 13	Hartmut Hoefer,
	18:00-20:30 (nach Herbstferien)		Steffen Knoblauch
Donnerstag	16:00-17:30	12 und jünger	Helmward Möller
	17:00-19:30	Ab 13	Helmward Möller

Meinersen/Hannover

Ansprechpartner:

Hartmut Hoefer
Tel. 05372 / 64 05
e-Mail: hoefer@lgpeinerland.de

Adresse:

Schulsportplatz Am Gajenberg
Am Gajenberg
38536 Meinersen

LG Peiner Land

TSV Eintracht Edemissen - VT Union Groß Ilsede - TSV Meerdorf –
MTV Vater Jahn Peine - MTV Stederdorf - TSV Wipshausen



Nach den Osterferien (Meinersen)

Mittwoch	16:30-19:00	13 und älter	Helmward Möller
Freitag	17:00-20:00	13 und älter	Helmward Möller

Nach den Herbstferien (Hannover)

Dienstag	17:30-19:30	13 und älter	Helmward Möller
Sonntag	09:30-12:00	13 und älter	Helmward Möller

Peine

Ansprechpartner:

Burkard Prieß

Tel. 05171/ 12134

e-Mail: leichtathletik@vater-jahn-peine.de

Adresse:

Gunzelinsporthalle (dienstags) Sporthalle am Silberkamp (mi. + fr.)

Gunzelinstr. 42 Hans-Gallinis-Str. 6

31224 Peine 31224 Peine

Dienstag	16:00-17:15	9 und jünger	Jan Richelmann,
	17:00-18:30	10 - 13	Inga Zawallich,
	18:00-20:00	Ab 14	Jan Sören Henning
Mittwoch	18:00-20:00	Ab 14	Burkard Prieß
Freitag	17:00-19:00	Ab 14	NN

Groß Ilsede

Ansprechpartner:

Siegfried Mildner

Tel. 05172/ 7372

e-Mail: irene.mildner@gmx.de

Adresse:

Stadionsporthalle

Schulstraße 34

31241 Ilsede

Mittwoch	15:30-17:00	10-13	Siegfried Mildner
		Ab 14	Hendrik Bollmann
Donnerstag	15:30-17:00	9 und jünger	Hendrik Bollmann, Felix Redmann

LG Peiner Land

TSV Eintracht Edemissen - VT Union Groß Ilsede - TSV Meerdorf –
MTV Vater Jahn Peine - MTV Stederdorf - TSV Wipshausen



Meerdorf

Ansprechpartner:

Christian Engel

Tel. 05171/ 940187

e-Mail: christian.engel78@web.de

Adresse:

Mehrzweckhalle

Opferstr. 19

38176 Wendeburg

Hinweis:

Von den Osterferien bis zu den Herbstferien
findet das Training auf dem Meerdorfer
Sportplatz statt.

Mittwoch	17:00-18:30	9 und jünger	Christian Engel
----------	-------------	--------------	-----------------

Läufergruppe

Ansprechpartner:

Erwin Bußmann

Tel. 05171/ 520 20

eMail: erwinbussmann@web.de

Treffpunkt:

Kreuzung Langerhornsweg/ Breughelstraße
in Klein Ilsede

Dienstag	Ab 18:30	Alle Klassen	Erwin Bußmann
Donnerstag	Ab 18:30	Alle Klassen	Erwin Bußmann
Freitag	Ab 17:00	„Damen-Tempotraining“	
Sonntag	Ab 10:30	Alle Klassen	Erwin Bußmann

Unterstützung der Leichtathletik

Bei der Durchführung und der Vorbereitung von Wettkämpfen werden immer viele Helfer benötigt, ohne die das Wettkampfgeschehen nicht aufrechterhalten werden könnte.

Aus diesem Grund bitten wir euch als Eltern uns z.B. beim Kuchenverkauf oder durch Kuchen Spenden zu unterstützen - Ansprechpartnerin hierfür ist Frau Heike Thierse (Kontakt Daten siehe Seite 1).

Ebenfalls benötigen wir bei Wettkämpfen tatkräftige Unterstützung durch Eltern, die z.B. beim Weitsprung die Harke schwingen oder Zeiten stoppen. Wer Interesse an einer Kampfrichterausbildung hat, kann sich bei Steffen Knoblauch (Kontakt Daten siehe Seite 1) melden.

Ein erfolgreiches und gesundes Jahr 2012 wünscht Ihnen und Ihren Kindern der Vorstand der LG Peiner Land:

Hartmut Hoefler Steffen Knoblauch Walter Krause
Jens Thierse Thomas Buchhagen Heike Thierse