Erläuterung der Disziplinen

Staffel (4 x 1 Runde): Nach den Staffeln treffen sich alle Kinder in der großen Halle mit ihren Riegenführern und gehen gemeinsam mit ihnen zu den einzelnen Wettkampfstätten.

35 m Hindernislauf: Sprint über 40 cm hohe Bananenkartons im Hürdenabstand (Anlauf 11,50 m – Abstand 2 x 7,50 m – Auslauf 8,50 m)

Weitsprung: Sprung mit Anlauf auf Weichbodenmatten. (3 Versuche/Teilnehmer)
Wertung: Der beste Sprung wird gewertet.
Bei jedem Sprung wird die absolute Weite mit Bandmaß gemessen.
Aufbau: Der Absprung erfolgt von einem wenig federnden Sprungbrett auf Weichbodenmatten. Vor den Weichbodenmatten liegt eine Turnmatte quer. Ein Absprung vor bzw. hinter dem Sprungbrett oder eine Landung auf der Turnmatte sind ungültige Sprünge.

Tennisringweitwurf: geworfen wird mit einem Tennisring in ‚Speerwurftechnik', d.h. gerader Wurf, Würfe von unten sind ungültig (3 Versuche pro Teilnehmer)
Wertung: Der beste Versuch wird gewertet. Die Messung erfolgt in Halbmeterabständen mit ausliegendem Bandmaß.
Aufbau: Das Werfen erfolgt in der längsgeteilten Halle. Der Anlauf beträgt maximal 10 m, die größtmögliche Wurfweite ca. 30 m. Würfe, die auf der Tribüne landen oder in der ‚Sprint-Hallen-hälfte' sind ungültig.

4 – Minuten-Mannschaftslauf : Es laufen 4 Teilnehmer (z.B. 4 C- oder D-Schüler/innen) in einer Mannschaft mit dem Ziel, möglichst viele Runden zu schaffen. Jede Mannschaft hat einen eigenen Startkasten mit zu transportierenden Tennisbällen, die nach Rundenende in einen anderen Kasten abgelegt werden.
Gewinner ist die Mannschaft, die die meisten Bälle im Kasten hat.
(Die Urkunden für den 4-Minutenlauf werden mit der Ergebnisliste zugeschickt.)