

Athletinnen und Athleten bis 16 Jahre

## Swiss Athletics Junior Staffelchallenge 2021

Bis zum 28. Februar sind Wettkämpfe im Breitensport leider verboten, Athletinnen und Athleten bis 16 Jahre dürfen jedoch weiterhin ohne Einschränkungen trainieren. Damit der Nachwuchs sich trotzdem mit anderen messen kann, lanciert Swiss Athletics die Junior Staffelchallenge. Mit dieser soll es den jungen Athletinnen und Athleten ermöglicht werden, sich als Team zu beweisen und gleichzeitig mit Mannschaften aus anderen Vereinen zu vergleichen.

Die Fakten zur Junior Staffelchallenge:

- Wann** Die Junior Staffelchallenge startet am 4. Februar und dauert bis zum 30. April 2021
- Wo** Überall (der Untergrund und die Lokalität spielen keine Rolle)
- Wer** Alle Athletinnen und Athleten bis 16 Jahre, keine Lizenzpflicht
- Was** Drei Pendelstafetten «Werfen/Stossen», «Springen» und «Laufen»
- Wie**
- Trainer resp. Vereine organisieren die Staffel in Rahmen des Trainings
  - Die Challenge ist eine kombinierte dreiteilige Pendelstafette, wobei die Gesamtzeit gemessen wird. Vorgegeben werden nur die Distanzen und die Anzahl zurückzulegender «Läufe». Die Stafette kann so in der Halle, auf dem Rasen, auf dem Schnee, auf dem Asphalt etc. mit unterschiedlich vielen Teilnehmenden (je nach Anzahl Teilnehmenden muss die Strecke mehrmals absolviert werden) durchgeführt werden. Es können alle Athletinnen und Athleten teilnehmen und es ist keine Lizenz erforderlich. Die Gestaltung der Stafette bedingt eine Gruppengrösse von mindestens 3 und maximal 20 Teilnehmenden.
  - Der Trainer resp. ein Vereinsvertreter meldet das Resultat mittels Formular unter diesem [Link](#).
  - Swiss Athletics erfasst die Resultate und veröffentlicht regelmässig die aktuelle Rangliste.
- Wofür**
- Die jungen Athletinnen und Athleten erhalten die Möglichkeit, sich in einer Teamchallenge, die alle Grundbewegungsformen der Leichtathletik beinhaltet, zu messen und ihre Leistungen mit anderen Vereinen zu vergleichen.
  - Die Siegerstaffel erhält einen Erinnerungspreis. Unter allen Teilnehmenden werden 3 Staffeln ausgelost, welche Gratistickets für die Top Anlässe Weltklasse Zürich oder Athletissima Lausanne erhalten.

Swiss Athletics freut sich auf eine Vielzahl von Staffelresultaten und hofft, den jungen Athletinnen und Athleten in der Freiluftsaison wieder zahlreiche Wettkampfmöglichkeiten bieten zu können.

---

Leadingpartner

## Ablauf der Staffelchallenge

Die drei Pendelstafetten «Werfen/Stossen», «Springen» und «Laufen» werden nebeneinander aufgestellt. Jede Stafette ist 20 m lang und muss 20 Mal absolviert werden. Erst nachdem die erste Stafette mit 20 Durchgängen abgeschlossen ist, wechselt das ganze Team geschlossen zur nächsten Stafette. Zwischen den verschiedenen Stafetten existieren keine Pausen, es wird nahtlos gewechselt. Die Zeit wird mit dem Startsignal «Auf die Plätze, fertig, los» gestartet und mit der Überquerung der Ziellinie nach dem zwanzigsten Durchgang der Sprintstafette gestoppt.

### *Pendelstafette Werfen/Stossen*

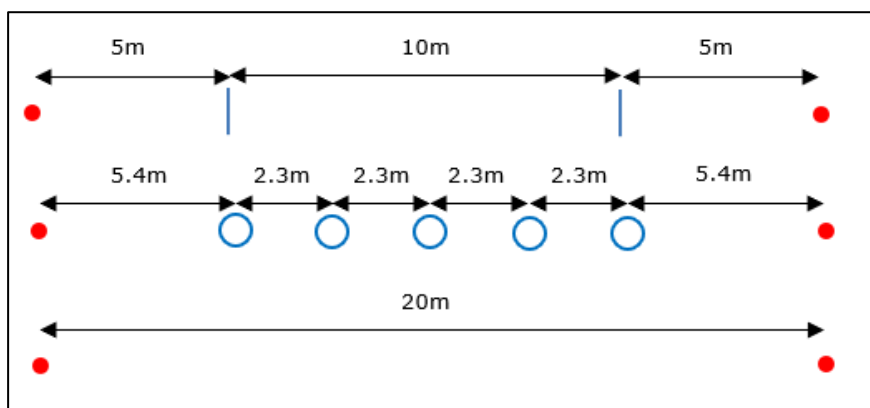
Die Gesamtdistanz zwischen den Wendepunkten beträgt 20 m. Jeweils 5 m vor Übergabe wird am Boden eine Wurflinie markiert. Von der Wurflinie aus wird ein einseitiger Medizinballstoss (3 kg) ausgeführt. Sobald der Medizinball die Wurflinie auf der gegenüberliegenden Seite passiert hat, darf ihn die nächste Person zurückstossen. Nach dem Stoss läuft der Werfer auf der gegenüberliegenden Seite um den Wendepunkt und macht sich hinter der Wurflinie für seinen nächsten Einsatz bereit. Der Medizinball muss 20 Mal gestossen werden (von jeder Seite aus 10 Mal).

### *Pendelstafette Sprung*

Die Distanz von 20 m muss so schnell wie möglich absolviert werden. Dabei sind nach 5,40 m fünf Ringe im Abstand von 2,30 m gelegt, welche mit abwechselndem Bein durchsprungen werden müssen. Pro Fehltritt wird eine Strafsekunde addiert. Es sind 20 Durchgänge zu absolvieren (von jeder Seite aus 10). Der nächste Teilnehmer darf starten, sobald der Läufer die Höhe des Wendemals erreicht hat.

### *Pendelstafette Sprint*

Die Distanz von 20 m muss so schnell wie möglich laufend 20 Mal absolviert werden (von jeder Seite aus 10 Mal). Der nächste Teilnehmer darf starten, sobald der Läufer die Höhe des Wendemals erreicht hat.



**Hinweis:** Falls die Challenge ausschliesslich mit ganz jungen Athletinnen und Athleten durchgeführt wird (Durchschnittsalter unter 10 Jahre) und der Medizinball zu schwer oder die Distanzen zwischen den Reifen zu gross sind, können diese angepasst werden. Empfehlung: Medizinball 1kg, Abstand zwischen den Mittelpunkten der Reifen 1,90 m. Bei einer Anpassung, bitte die effektiv gewählten Distanzen und das Gewicht des Medizinballs im Formular unter Bemerkungen mitteilen.

**Es ist wichtig, dass beim Durchführen der Staffelchallenge das COVID-19-Schutzkonzept eingehalten wird.**