

ELYO
NEXT10
TIROL | ASKÖ
Kinderzehnkampf
des IAC

27.09.2026 USI INNSBRUCK

Elevate the next generation.

Laufen, springen, werfen und Neues ausprobieren: Beim ELYO NEXT10 Tirol erleben Kinder die ganze Vielfalt der Leichtathletik in zehn altersgerecht angepassten Disziplinen. Im Mittelpunkt stehen Bewegung, gemeinsames Sporterlebnis und Freude am Ausprobieren – unabhängig von Leistungsniveau, Vorerfahrung oder Vereinszugehörigkeit. Auch Inklusion ist fester Bestandteil der Veranstaltung. Für Kinder mit Behinderung gibt es eine eigene Kategorie ohne Altersbeschränkung.

SUPER WICHTIGE INFOS

Termin

Sonntag, 27. September 2026

Ort

USI – Universitätssportgelände
Fürstenweg 185, Innsbruck

Wichtigste Uhrzeiten

08:30–09:00 Uhr - Anmeldung/Startnummernvergabe
ab 08:30 Uhr - Anmeldung vor Ort
ab 09:30 Uhr - Gemeinsames Aufwärmen
ab 10:00 Uhr - Beginn der Bewerbe

Meldeschluss

24. September 2026

ALTERSGRUPPEN
Gruppe A – Jahrgänge 2011 + 2012
Gruppe B – Jahrgänge 2013 + 2014
Gruppe C – Jahrgänge 2015 + 2016
Gruppe D – Jahrgänge 2017 + 2018
Minis – Jahrgänge 2019 + 2020
Superminis – Jahrgänge 2021 + jünger
Inklusive Kategorie – ohne Altersbeschränkung

NEENGELD
€ 25 pro Kind
€ 20 für jedes weitere Geschwisterkind
IAC Leichtathletik
IBAN: AT54 1400 0687 1052 6730

KONTAKT
www.iacleichtathletik.at
Udo Frizzi
IAC Leichtathletik
+43 664 99933228
udo.frizzi@iacleichtathletik.at
sport@iacleichtathletik.at



**HIER EASY
ANMELDEN**

Ist bis zum Freitag vor der Veranstaltung kein Zahlungseingang ersichtlich und kann kein Einzahlungsbeleg vorgewiesen werden, beträgt das Nenngeld bei Barzahlung vor Ort € 30 pro Kind.

Die Kinder werden in altersgerechte Gruppen mit jeweils ungefähr 16 bis 20 Teilnehmer:innen eingeteilt.

Das gemeinsame Aufwärmen beginnt um 09:30 Uhr. Um 10:00 Uhr starten alle Gruppen gleichzeitig mit ihrer jeweils ersten Disziplin. Die weitere Reihenfolge wird abhängig vom Wettkampfverlauf festgelegt und vor Ort über einen Rahmenzeitplan bekannt gegeben.

Der Zahnkampf dauert voraussichtlich bis etwa 18:00 Uhr. Alle Bewerbe sind kindgerecht angepasst und so gestaltet, dass Belastung und Wartezeiten über den gesamten Tag verteilt werden.



DIE ZEHN DISZIPLINEN

1 | 10-m-Sprint – fliegend

Gemessen wird mit Lichtschranken die Zeit über eine Strecke von zehn Metern. Der Anlauf kann frei gewählt werden; empfohlen werden etwa 15 bis 25 Meter. (2 Versuche pro Kind)

2 | Weitsprung

Der Absprung erfolgt einbeinig, eine fixe Absprungzone gibt es nicht. Gemessen wird von der tatsächlichen Absprungstelle bis zum ersten Eindruck im Sand. (3 Versuche pro Kind)

3 | Ballstoß

Anstelle einer Kugel wird mit einem weichen Medizinball aus Gummi gestoßen (Ballgewicht - 1,5 kg bzw. 0,8 kg bei den Superminis)

Die drei Versuche werden direkt hintereinander durchgeführt, der weiteste Versuch zählt.

4 | Hochsprung

Der Absprung erfolgt mit einem Bein. Pro Höhe stehen maximal drei Versuche zur Verfügung. Bis einschließlich 1,24 m wird mit einer weichen Gummischnur bzw. Latte gesprungen, ab 1,31 m mit einer regulären Latte.

Anfangshöhe: 54 cm (Steigerung jeweils 7 cm)

Die Kinder sollen nur jene Höhen absolvieren, die für einen sinnvollen und kindgerechten Wettkampfverlauf notwendig sind.

5 | 150-m-Shuttle-Lauf

Eine 35 Meter lange Strecke mit zwei Wendepunkten wird viermal durchlaufen. Der letzte Abschnitt wird um zehn Meter bis zur Ziellinie verlängert. Jeweils zwei möglichst gleich starke Kinder laufen gleichzeitig auf getrennten Rundstrecken gegeneinander.

6 | 50-m-Kinderhürden

Jeweils zwei Kinder absolvieren sieben niedrige Gummihürden.

Hürdenhöhen: Minis & Superminis – 34 cm | Gruppen C & D – 54 cm | Gruppen A & B – 64 cm Ausschreibung

7 | Gummiring-Wurf

Ein leichter Gummiring wird mit einer dem Diskuswurf ähnlichen Dreh- und Schleuderbewegung auf Weite geworfen. 3 Versuche pro Kind, der weiteste Versuch zählt (Bei drei vollständig misslungenen Versuchen kann ein zusätzlicher Versuch gewährt werden)

Die Sicherheit im Wurfbereich hat jederzeit oberste Priorität.

8 | Mini-Stabhochsprung / Stabweit

Der Stabhochsprung wird mit kindgerecht angepassten Stäben und Anlagen durchgeführt. Bis 190 cm wird mit Gummischnur bzw. Gummilatte gesprungen, ab 210 cm mit einer Wettkampflatte.

Anfangshöhe: 90 cm (max. 3 Versuche pro Höhe)
empfohlen: maximal 8 Sprünge insgesamt

Minis und Superminis absolvieren statt des Stabhochsprungs drei Versuche im Stabweit in die Weitsprunggrube.

9 | Vortex-Wurf

Geworfen wird mit einem NERF VORTEX – einem kleinen Football mit Stabilisierungsflosse. 3 Versuche pro Kind, der weiteste Versuch zählt.

10 | Ausdauerlauf

Zum Abschluss folgt ein altersgerecht gestalteter Ausdauerlauf.

Gruppen A–D: 800 m | Minis & Superminis: 400 m

Der Großteil der Strecke wird in einem altersgerechten, von erfahrenen VorläuferInnen vorgegebenen Tempo gelaufen. Erst im letzten Abschnitt können die Kinder frei laufen.

WERTUNG Die Leistungen werden auf Basis der olympischen Zehnkampf-Punktewertung erfasst und mithilfe altersgruppenspezifischer Umrechnungsfaktoren bewertet.

INKLUSIVE KATEGORIE Die Kinder der inklusiven Kategorie absolvieren alle Bewerbe mit Ausnahme des Stabhochsprungs.

WIR FREUEN UNS SCHON AUF EUCH!

