

Kreismeisterschaft im Hallenmehrkampf



Datum: Samstag, den 28.01.2017 um 10.00 Uhr

Ort: Ruhpolding
in der Turnhalle an der Schule (hinter dem Vita Alpina)
Branderstr. 7, 83324 Ruhpolding

Veranstalter: SV Ruhpolding, Abt. Leichtathletik

Wettbewerbe: Jeweils Jahrgangswertung

Schülerinnen und Schüler C-U12/D-U10 (Jg. 06/07/08/09)

Fünfkampf: 20m Sprint „fliegend“, 20m Hürdensprint „fliegend“ (über Bananenkartons), Standweitsprung (3 Versuche), Medizinballstoß (3 Versuche; Technik einarmig wie Kugelstoß; Schüler D-U10: 1 kg; Schüler C-U12: 1,5 kg), Indiacawurf (3 Versuche hintereinander)

Schülerinnen und Schüler A-U16/B-U14 (Jg. 02/03/04/05)

Fünfkampf: 20m Sprint „fliegend“, 20m Hürdensprint „fliegend“ (über Trainingshürden), beidbeiniger Dreisprung (2 Versuche; Technik: drei beidbeinige Sprünge hintereinander), Kugelstoß (3 Versuche: Schüler A-U16 mit 4 kg, Schüler B-U14 mit 3 kg), Indiacawurf (3 Versuche hintereinander)

Wertung: Punktwertung in Anlehnung an Mehrkampfpunktetabellen.

Staffel: Zum Abschluss der Veranstaltung findet eine Biathlonstaffel statt. Eine Staffel besteht aus 4 Läuferinnen oder Läufer. Dabei ist es egal, ob es eine reine Jungenstaffel, Mädchenstaffel oder gemischte Staffel ist. Es findet hier nämlich nur eine Wertung bei den A-U16/B-U14 Schülern und bei den C-U12/D-U10 Schülern statt. Somit können die Jahrgänge 2006 bis 2009 und die Jahrgänge 2002 bis 2005 jeweils zusammengefasst werden. Die Sieger können hier jeweils einen freien Eintritt in den **Freizeitpark Ruhpolding** gewinnen!

Ablauf: Die Altersklassen werden von Riegenführern nach dem Rahmenzeitplan von Wettkampfort zu Wettkampfort geführt.

Preise: Urkunden für alle, Medaillen für die ersten drei und außerdem bekommt jeder Sieger den „Chiemgaumeister“ Wimpel. Zudem findet eine Sachpreisverlosung statt.

Meldegebühr:

Fünfkampf: 5,- EUR, Biathlonstaffel incl.

Meldungen:

Ralf Gstatter, Vordermiesenbach 13
83324 Ruhpolding, Tel.: 08663/883440
Fax: 08663/418871,
eMail: ralfgstatter@t-online.de

Meldeschluss: Mittwoch, den 25.01.2017



Rahmenzeitplan für Hallenmehrkampf am 28.01.2017

Zeit	Sch A-U16	Sch B-U14	Sch C-U12	Sch D-U10	Schi A-U16	Schi B-U14	Schi C-U12	Schi D-U10
09.50	Begrüßung und Einteilung der Riegen!!!							
10.00	20m Hürden	Dreisprung	Standweit	Medizinball	Indiaca	Indiaca		20m Sprint
10.15		20m Hürden				20m Hürden	20m Sprint	Indiaca
10.30	Dreisprung		Medizinball	Standweit	20m Hürden	20m Sprint		
10.45		Kugelstoß 3kg	20m Hürden		20m Sprint		Indiaca	Standweit
11.00	Kugelstoß 4kg			20m Sprint			20m Hürden	
11.15		Indiaca	20m Sprint		Dreisprung	Kugelstoß 3kg	Standweit	20m Hürden
11.30	Indiaca	20m Sprint						Medizinball
11.45	20m Sprint			Indiaca		Dreisprung		
12.00			Indiaca	20m Hürden	Kugelstoß 3kg		Medizinball	
12.15								
12.30								
12.45								
13.00	Jeweils 2 Mannschaften laufen auf Zeit gegeneinander. Der Zeitschnellste gewinnt! Beginn mit C-U12/D-U10 Start zu den Biathlonstaffeln							
13.15								
13.30								
13.45								
14.00	Siegerehrung							

Vorläufiger Zeitplan! Änderungen vorbehalten!
Bitte auf die Lautsprecherdurchsagen achten!!!