

EINLADUNG UND AUSSCHREIBUNG
Kreis 1 Oberbayern Südwest

Offenes Hallensportfest für Schüler/innen
U12 und U10

WO: Penzberg, Sporthalle am Wellenbad

WANN: Samstag, den 29.11.2014, 14:00 Uhr

WETTBEWERBE:

U12: 3-Kampf: 30m fliegend/5er Sprung/Medballstoßen) + Rundenstaffel

U10: 3-Kampf: 30m fliegend/Wechselsprünge/Medballstoßen) + Rundenstaffel

Es erfolgt eine Einzelwertung in den Jahrgangsklassen W+M 11, W+M 10, W+M 09, W+M 08 und eine gemischte Mannschaftswertung (6 Teilnehmer) in den Klassen U12 und U10

AUSZEICHNUNGEN: Medaillen Platz 1-3
Urkunden für alle

MELDUNGEN: Melanie Jäger, Südstrasse 11, 82377 Penzberg
Tel:08856/4022, Fax 08856/4024
e-mail: jaeger-melanie@web.de

MELDESCHLUß: Mittwoch, den 26. November 2014

STARTGEBÜHREN: €5,00 Dreikampf, €4,00 Staffel

Kreis 1 Oberbayern Südwest
Gez. Reinhard Maier

TSV 1898 Penzberg
gez. Melanie Jäger

TSV 1898 Penzberg Abt. Leichtathletik

Wettbewerbsbeschreibung U12

30 m fliegend:

Jeder Teilnehmer hat zwei Versuche. Der bessere wird gewertet.

Der Teilnehmer hat einen Anlauf von 10 m und läuft im Anschluss daran 30m mit maximaler Geschwindigkeit.

Fünfsprung (U12):

Jedes Kind hat vier Versuche. Die besten drei Ergebnisse werden addiert.

Der Sportler springt nach einer Sprungvorbelastung so weit wie möglich. Die Vorbelastung erfolgt durch kleine Sprünge mit Distanz- und Rhythmusvorgabe: links-links-rechts-rechts-links bzw. rechts-rechts-links-links-rechts.

Vor der Weichbodenmatte werden 5 Reifen im Abstand von 40 bzw. 60 cm ausgelegt. 40 cm zwischen den gleichfarbigen Reifen, 60 cm bei Farb- und Beinwechsel. 3 m vor dem ersten Reifen wird ein Anlaufbereich eingerichtet. Aus dem Anlaufraum kann der Sportler anlaufen bzw. angehen. Auch der Auftakt aus dem Stand ist möglich.

Der Sportler springt aus dem ersten Reifen ab und springt danach einbeinig im vorgegebenen Rhythmus von Reifen zu Reifen.

Gemessen wird die effektive Weite des letzten Sprungs auf die Weichbodenmatte: Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen bis letzter Körperabdruck auf der Weichbodenmatte.

Der Sprung ist gültig, wenn der korrekte Rhythmus eingehalten wird und die Kontakte innerhalb der Reifen erfolgen. Reifenberührungen sind erlaubt.

Medizinballstoßen (2kg) (U12):

Jedes Kind hat vier Versuche. Die besten drei Ergebnisse werden addiert.

Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Sportler den Medball möglichst weit stoßen.

Jeder Teilnehmer stößt den mit beiden Händen gehaltenen Ball aus einem auf 2 m begrenzten Anlauf.

Die 0,5 m breiten Bereiche beginnen an der Abwurflinie und sind mit Punkten kenntlich gemacht. (Zone1 = 1 Punkt usw.)

Die Zone in der der Ball aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.

Der Versuch ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 2m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.

TSV 1898 Penzberg Abt. Leichtathletik

Wettbewerbsbeschreibung U10

30 m fliegend:

Jeder Teilnehmer hat zwei Versuche. Der bessere wird gewertet.

Der Teilnehmer hat einen Anlauf von 10 m und läuft im Anschluss daran 30m mit maximaler Geschwindigkeit.

Medizinballstoßen (2kg) (U10):

Jedes Kind hat vier Versuche. Die besten drei Ergebnisse werden addiert.

Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Sportler den Medball möglichst weit stoßen.

Jeder Teilnehmer stößt den mit beiden Händen gehaltenen Ball aus einem auf 1 m begrenzten Anlauf.

Die 0,5 m breiten Bereiche beginnen an der Abwurflinie und sind mit Punkten kenntlich gemacht. (Zone1 = 1 Punkt usw.)

Die Zone in der der Ball aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.

Der Versuch ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 1 m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.

Wechselsprünge (U10):

Jedes Kind hat vier Versuche. Die besten drei Ergebnisse werden addiert.

Die Sportler sollen bestimmte Sprungabschnitte schnellstmöglich im vorgegebenen Rhythmus bewältigen.

18 Reifen in 2 verschiedenen Farben werden hintereinander ausgelegt, die die Kinder schnellstmöglich im vorgegebenen Rhythmus (z.B. li-li-li-re-re-re-li-li-li usw.)

durchspringen sollen. Dem Teilnehmer ist freigestellt, mit welchem Bein es beginnt.

Die beiden Abstände zwischen den stets 3 farbig identischen Reifen betragen jeweils 25 cm. Für den Beinwechsel ist nach jedem 3. Reifen (Farbwechsel) ein „Graben“ mit einer Breite von 50 cm vorgesehen.

Der Sportler wartet an der Startlinie, konzentriert sich bei „Fertig“ und beginnt bei „Los“. Die Zeit wird gestoppt, sobald das Kind mit den Füßen beidbeinig-parallel in zwei weiteren, dann nebeneinander liegenden Reifen landet.

Bei Fehler (z.B. falsches Bein, Bodenberührung außerhalb des Reifens oder Verschieben eines Reifens) wird mit einer Strafzeit von jeweils 0,5 Sekunden belegt, die zu der individuellen Zeit addiert wird. Reifenberührungen sind erlaubt.

Die maximale Anzahl von Fehlern wird auf 10 begrenzt, d.h. es erfolgt eine max. Strafzeit von 5 Sek.