

Einzelwettbewerbe

Riege I: M/W 6 = Jahrgang 2013

2x30m Sprint, liegender Start, (die Zeiten werden addiert)
1x30m Hindernislauf, Höhe 30cm, Abstand 5m, Hochstart
3x Weitsprung, 5m Anlauf Absprung einbeinig, Landung beidbeinig auf einer Matte, (die Weiten werden addiert)
3x Schlagballwerfen ohne Anlauf aus Schrittstellung, (die Weiten werden addiert)
3-Rundenlauf

Riege II: M/W 7 = Jahrgang 2012

2x30m Sprint, liegender Start, (die Zeiten werden addiert)
1x30m Hindernislauf, Höhe 30cm, Abstand 5m, Hochstart
3x Weitsprung, 5m Anlauf Absprung einbeinig, Landung beidbeinig auf einer Matte, (die Weiten werden addiert)
3x Schlagballwerfen ohne Anlauf aus Schrittstellung, die Weiten werden addiert
3-Rundenlauf

Riege III: M/W 8 = Jahrgang 2011

2x30m Sprint, Hochstart, (die Zeiten werden addiert)
1x30m Hindernislauf, Tiefstart, Höhe 40cm, Abstand 6m
3x Weitsprung, 5m Anlauf Absprung einbeinig, Landung beidbeinig, (die Weiten werden addiert)
Medizinballstoßen 1 kg, seitliche Stoßauslage, (Weiten werden addiert)
4-Rundenlauf

1 Riege IV: M/W 9 = Jahrgang 2010

2x30m Sprint, Hochstart, (die Zeiten werden addiert)
1x30m Hindernislauf, Tiefstart, Höhe 40cm, Abstand 6m
3x Weitsprung, 5m Anlauf Absprung einbeinig, Landung beidbeinig, (die Weiten werden addiert)
Medizinballstoßen 1 kg, seitliche Stoßauslage, (Weiten werden addiert)
4-Rundenlauf

Riege V: M/W 10 = Jahrgang 2009

2x30m Sprint, aus Startblock (die Zeiten werden addiert)
1x30m Hindernislauf, Höhe 50cm, Abstand 7m, Tiefstart
Medizinballstoßen 2 kg, seitliche Stoßauslage, (Weiten werden addiert)
Mehrfachsprünge rr II r Landung oder II rr I Landung
5 Rundenlauf

Riege VI M/W 11 = Jahrgang 2008

2x30m Sprint, aus Startblock (die Zeiten werden addiert)
1x30m Hindernislauf, Höhe 50cm, Abstand 7m, Tiefstart
Medizinballstoßen 2 kg, seitliche Stoßauslage, (Weiten werden addiert)
Mehrfachsprünge rr II r Landung oder II rr I Landung
5 Rundenlauf

Riege VII M/W 12 = Jahrgang 2007

30m Vor- und Endlauf Start mit Startblock
30m Hindernislauf Höhe 50 cm, Abstand 7 m Zeitläufe
3x Medizinballstoßen 3 kg, seitliche Stoßauslage
Standweitsprung vom Reuterbrett
6 Rundenlauf

Riege VIII M/W 13 = Jahrgang 2006

30m Vor- und Endlauf Start mit Startblock
30m Hindernislauf Höhe 50 cm, Abstand 7 m Zeitläufe
3x Medizinballstoßen 3 kg, seitliche Stoßauslage
Standweitsprung vom Reuterbrett
6 Rundenlauf



Ausschreibung

Hallenbestenkämpfe 2019

Kinderleichtathletik

für Schülerinnen und Schüler

der AK JU 14 bis KU 8

Sonntag, 17.02.2019

13.30 Uhr

Dieter-Pritzsche-Sporthalle

Blayer Str., Zülpich

Meldungen:

unter Angabe von Name, Vorname, Geschlecht und Jahrgang bis 12.02.19 an:

Alois Drach, Geicher Gasse 22, 53909 Zülpich

Fax: 02252-833006 oder Mail: alodrach@freenet.de

Teilnahmebeschränkung:

Jeder ist nur in seinem Jahrgang startberechtigt

Auszeichnungen:

Urkunden für alle Teilnehmer

Haftung:

Für Schäden irgendwelcher Art (Unfall, Diebstahl etc) übernimmt der Veranstalter keinerlei Haftung

Genehmigung:

Die Veranstaltung ist bei der Regio Süd-West im LVN angemeldet.

Startgeld:

Pro Einzeldisziplin 1,00 €. Bei Nachmeldungen 1 € zusätzlich als Nachmeldegebühr

Datenschutz nach DSGVO:

Mit der Anmeldung zu dieser Veranstaltung erteilt jeder Teilnehmer die Genehmigung, dass Ergebnisse, Bilder und Videos von ihm in den gängigen Medien (auch im Internet) veröffentlicht werden dürfen.

Cafeteria:

Der Veranstalter wird im Vorraum der Sporthalle eine Cafeteria aufbauen und lädt zum Verzehr von Speisen und Getränken ein.

Rahmenzeitplan								
Uhrzeit	M/W 2013	M/W 2012	M/W2011	M/W 2010	M/W 2009	M/W 2008	M/W 2007	M/W 2006
13.30 Uhr	gemeinsames Aufwärmen							
13.50 Uhr	Riegeneinteilung							
14.00 Uhr	1. Lauf 30 m				Mehrfachspr		Medizinball	
14.05 Uhr		1. Lauf 30m						
14.10 Uhr	2. Lauf 30 m							
14.15 Uhr		2. Lauf 30m						Medizinball
14.20 Uhr			1. Lauf 30m			Mehrfachspr		
14.25 Uhr				1. Lauf 30m				
14.30 Uhr	Weit I	Weit II	2. Lauf 30m					
14.35 Uhr				2. Lauf 30m			Standweit I	Standweit II
14.40 Uhr					1. Lauf 30m			
14.45 Uhr						1. Lauf 30m		
14.50 Uhr					2. Lauf 30m			
14.55 Uhr						2. Lauf 30m		
15.00 Uhr			Weit I	Weit II	Medizinball		30 m VL	
15.05 Uhr								30 m VL
15.10 Uhr							30 m EL	
15.15 Uhr						Medizinball		30 m EL
15.30 Uhr	30 m Hin							
15.40 Uhr		30 m Hin						
15.50 Uhr			30 m Hin					
16.00 Uhr	Schlagball			30 m Hin				
16.10 Uhr					30 m Hin			
16.20 Uhr		Schlagball	Medizinball			30 m Hin		
16.30 Uhr							30 m Hin	
16.40 Uhr				Medizinball				30 m Hin
16.50 Uhr	3 Runden	3 Runden						
17.00 Uhr			4 Runden	4 Runden				
17.10 Uhr					5 Runden	5 Runden		
17.20 Uhr							6 Runden	6 Runden