

## **ALLE WETTBEWERBE WERDEN ALS MEHRKAMPF GEWERTET !**

### **RIEGE I: M/W 6 = JAHRGANG 2017**

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 2016**

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 2015**

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 2014**

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 2013**

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 LL R LANDUNG ODER LL RR L LANDUNG  
5 RUNDENLAUF

### **RIEGE VI M/W 11 = JAHRGANG 2012**

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 LL R LANDUNG ODER LL RR L LANDUNG  
5 RUNDENLAUF

### **RIEGE VII M/W 12 = JAHRGANG 2011**

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 2010**

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

### **MEHRKAMPFWERTUNG FÜR DIESE VERANSTALTUNG:**

**DIE SIEGER IN JEDER EINZELDISZIPLIN ERHALTEN SO VIELE PUNKTE  
WIE TEILNEHMER IN DER ALTERSKLASSE AM START SIND. DIE  
WEITEREN TEILNEHMER JE PLATZ IMMER EINEN PUNKT WENIGER.  
DER TEILNEHMER/DIE TEILNEHMERIN MIT DER HÖCHSTEN  
GESAMTPUNKTZAHL IST DER SIEGER BZW. DIE SIEGERIN DES  
MEHRKAMPFES.**



## **AUSSCHREIBUNG**

### **HALLENBESTENKÄMPFE 2023**

### **KINDERLEICHTATHLETIK**

### **FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER**

### **DER AK JU 14 BIS KU 8**

**SONNTAG, 12.03.2023**

**13.30 UHR**

**DIETER-PRITZSCHE-SPORTHALLE**

**BLAYER STR., ZÜLPICH**

**Meldungen:**

unter Angabe von Name, Vorname, Geschlecht und Jahrgang bis 05.03.23 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 Mehrkampf 5,00 €. Bei Nachmeldungen 2 € 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 Schulungsraum der Sporthalle eine Cafeteria aufbauen und lädt zum Verzehr von Speisen und Getränken ein.

**Rahmenzeitplan**

| Uhrzeit | M/W 2017                     | M/W 2016    | M/W2015     | M/W 2014    | M/W 2013    | M/W 2012    | M/W 2011    | M/W 2010     |
|---------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 13.30   | <b>gemeinsames Aufwärmen</b> |             |             |             |             |             |             |              |
| 13.50   | Riegeneinteilung             |             |             |             |             |             |             |              |
| 14.00   | 1. Lauf 30 m                 |             |             |             | Mehrfachspr |             | Medizinball |              |
| 14.05   |                              | 1. Lauf 30m |             |             |             |             |             |              |
| 14.10   | 2. Lauf 30 m                 |             |             |             |             |             |             |              |
| 14.15   |                              | 2. Lauf 30m |             |             |             |             |             | Medizinball  |
| 14.20   |                              |             | 1. Lauf 30m |             |             | Mehrfachspr |             |              |
| 14.25   |                              |             |             | 1. Lauf 30m |             |             |             |              |
| 14.30   | Weit I                       | Weit II     | 2. Lauf 30m |             |             |             |             |              |
| 14.35   |                              |             |             | 2. Lauf 30m |             |             | Standweit I | Standweit II |
| 14.40   |                              |             |             |             | 1. Lauf 30m |             |             |              |
| 14.45   |                              |             |             |             |             | 1. Lauf 30m |             |              |
| 14.50   |                              |             |             |             | 2. Lauf 30m |             |             |              |
| 14.55   |                              |             |             |             |             | 2. Lauf 30m |             |              |
| 15.00   |                              |             | Weit I      | Weit II     | Medizinball |             | 30 m VL     |              |
| 15.05   |                              |             |             |             |             |             |             | 30 m VL      |
| 15.10   |                              |             |             |             |             |             | 30 m EL     |              |
| 15.15   |                              |             |             |             |             | Medizinball |             | 30 m EL      |
| 15.30   | 30 m Hin                     |             |             |             |             |             |             |              |
| 15.40   |                              | 30 m Hin    |             |             |             |             |             |              |
| 15.50   |                              |             | 30 m Hin    |             |             |             |             |              |
| 16.00   | Schlagball                   |             |             | 30 m Hin    |             |             |             |              |
| 16.10   |                              |             |             |             | 30 m Hin    |             |             |              |
| 16.20   |                              | Schlagball  | Medizinball |             |             | 30 m Hin    |             |              |
| 16.30   |                              |             |             |             |             |             | 30 m Hin    |              |
| 16.40   |                              |             |             | Medizinball |             |             |             | 30 m Hin     |
| 16.50   | 3 Runden                     | 3 Runden    |             |             |             |             |             |              |
| 17.00   |                              |             | 4 Runden    | 4 Runden    |             |             |             |              |
| 17.10   |                              |             |             |             | 5 Runden    | 5 Runden    |             |              |
| 17.20   |                              |             |             |             |             |             | 6 Runden    | 6 Runden     |

**Je nach Teilnehmerzahl behalten wir uns Zeitplanänderungen vor.  
Da es sich um eine Hallenveranstaltung handelt ist die Teilnehmerzahl begrenzt.  
Berücksichtigt werden die Meldungen in der Reihenfolge der Anmeldungen.**