

ALLE WETTBEWERBE WERDEN ALS MEHRKAMPF GEWERTET !

RIEGE I: M/W 6 = JAHRGANG 2018

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 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 III: M/W 8 = JAHRGANG 2016

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 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

RIEGE V: M/W 10 = JAHRGANG 2014

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 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 VII M/W 12 = JAHRGANG 2012

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 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

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 2024

KINDERLEICHTATHLETIK

FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

DER AK JU 14 BIS KU 8

SONNTAG, 17.03.2024

13.30 UHR

DIETER-PRITZSCHE-SPORTHALLE

BLAYER STR., ZÜLPICH

Meldungen:

unter Angabe von Name, Vorname, Geschlecht und Jahrgang bis 05.03.23 an:

Markus Mollek, Im Haag, 53909 Zülpich

Mail: markus.mollek@gmx.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 2018	M/W 2017	M/W2016	M/W 2015	M/W 2014	M/W 2013	M/W 2012	M/W 2011
13.30	gemeinsames Aufwärmen							
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.