



# *Einladung und Ausschreibung*

## *Chiemgau-Hallencup U12/10*

**TSV Waging am See**

**24. Februar 2013**

**Schulturnhalle Waging, 11.00 Uhr**

**Altersklassen:** U12 (Jg. 2003/2002), U10 (bis Jg. 2004)

**Mannschaften:** 4-7 Teilnehmer, männlich/weiblich gemischt (Zusammensetzung egal!!)

Jeder Verein stellt pro Mannschaft einen Helfer (Mannschaftsführer, Schreiber)

Die Mannschaften können sich auch erfundene Namen geben, darin soll aber der Ortsname enthalten sein!

Mannschaften können auch vereinsübergreifend gebildet werden; auch kurzfristig am Wettkampftag!

**Wertung:** Cupwertung (d.h. bei 10 Mannschaften Platz 1 10 Punkte, Platz 2 9 Punkte usw. pro Disziplin)

**Startgebühr:** 15,- € pro Mannschaft

**Auszeichnungen:** Meisterschaftswimpel für siegreiche Mannschaften; Medaillen Platz 1-3, Urkunden für alle Teilnehmer!

**Meldungen** bis Donnerstag, 21. Februar mit Mannschaftsname, Altersklasse und Namen der einzelnen Athleten an Simon Geierstanger, Fax: 08681/9410, eMail: geierstanger@t-online.de; Rückfragen 08681/9410 o. 0176/25500812

**Ablauf:** die Mannschaftsführer führen ihre Mannschaften zu den einzelnen Stationen; die Laufstaffeln werden gegen eine andere Mannschaft bestritten; Hindernisparcours am Ende der Veranstaltung jeweils zwei Athleten gegeneinander.

Veranstaltungsdauer ca. 11.00 – 14.00 Uhr; Siegerehrung ca. 14.30 Uhr

## Wettbewerbe:



### Block Lauf (große Halle):

**Hindernisstaffel** (4 Teilnehmer pro Mannschaft)  
Wendestaffel; Slalom und Bananenkartons

**Biathlonstaffel** (4 Teilnehmer pro Mannschaft)  
Wendestaffel; mit fünf Bällen müssen drei Hütchen abgeworfen werden, Strafsekunden für nicht abgeworfene Hütchen!

**Hindernisparcours** (4-7 Teilnehmer pro Mannschaft, die vier besten Zeiten werden addiert)  
auch mit turnerischen Elementen (Rolle vorwärts)

### Block Sprung (große Halle):

**Hoch-/Weitsprung** (4-7 Teilnehmer pro Mannschaft, die vier besten Leistungen werden addiert)

Beschreibung: einbeiniger Sprung aus frontalem Anlauf (Landung egal) über Schaumstoffteile (1. Versuch 1 Teil, 2. Versuch 2 Teile usw. bis 5 Teile), 1 Punkt je übersprungenes Teil;

**Jump and Reach** (4-7 Teilnehmer pro Mannschaft, die vier besten Höhen werden addiert)  
Beschreibung: Athleten stellen sich mit gestrecktem Arm an die Wand, springen aus dem Stand so hoch sie können; Differenz (Adruck Hand vorher-nachher) wird gemessen; pro Athlet drei Versuche

**Seilsprungstaffel** (4 Teilnehmer pro Mannschaft)  
Beschreibung: auf Zeit, Wechsel nach 20 Sprüngen je Teilnehmer

### Block Wurf (kleine Halle):

**Fahrradreifenwurf** (4-7 Teilnehmer pro Mannschaft, die vier besten Punkte werden addiert)  
(5 Würfe pro Athlet, Abwurf seitlich wie Diskuswurf)

**Medizinballhochweitstoß** (4-7 Teilnehmer, die vier besten Leistungen werden addiert)  
Beschreibung: Einarmiger Stoß (Schüler C 1,5 kg, Schüler D 0,8 kg) über Hochsprunglatte aus fünf verschiedenen Entfernungen, Punkte (1-5) je nach weitestem gültigen Versuch (Wurf über Latte!)

**Treibball** (4 Teilnehmer pro Mannschaft) (**nur U12**)  
Beschreibung: Medizinball (1,5 kg) wird in Lücke zwischen zwei nebeneinander gestellten Langbänken gelegt und muss mit kleineren Bällen von einem Ende ans andere „getrieben“ werden; benötigte Zeit wird gemessen

**Heulerwurf** (4-7 Teilnehmer pro Mannschaft, die vier besten Punkte werden addiert )  
(**nur U10**) (durch aufgehängten Reifen, 5 Würfe pro Athlet)