

## Einladung zum Hallensportfest für alle

Die Leichtathletik-Sparte des ATSV veranstaltet ein „Sportfest für alle“  
Schülerinnen und Schüler U 16/14/12/10/8 – Jugend U18/U20

**Samstag, den 17. Februar 2024**

in der Sporthalle der Selma Lagerlöf Schule, Wulfsdorfer Weg 71 (Anfahrt über Gorch-Fock-Str.),  
22926 Ahrensburg. Der Wettkampf beginnt um 11.00 Uhr, ab 10.30 Uhr ist die Halle geöffnet.

### Mannschaftsmehrkampf (4 Disziplinen): ab 11 Uhr

U12 – Jahrgänge 2013/14 :Pendelstaffel Slalom, Zielballwurf, Medizinballstoßen, Pendelstaffel Hindernis

U10 – Jahrgänge 2015/16: Pendelstaffel Slalom, Zielballwurf, Medizinballstoßen, Pendelstaffel Hindernis

U 8 – Jahrgänge 2017/18: Pendelstaffel Slalom, Zielballwurf, Medizinballstoßen, Pendelstaffel Hindernis

Eine Mannschaft besteht aus jeweils 4 Teilnehmern. Sie kann auch als gemischtes Mixed-Team starten.  
Die Mannschaftswertung erfolgt pro Altersklasse (keine Einzelwertung). Die einzelnen Leistungen werden in Punkte umgerechnet und zum Mannschaftsergebnis addiert. Falls einzelne Starter kein komplettes Vereinsteam bilden können, trotzdem melden, wir organisieren vor Ort vereinsübergreifende Mannschaften. Alle sollen mitmachen!

Jugend U20+U18 / U16 / U14 Vierkampf : ab 14 Uhr - 30m, 30m-Hürden, Hoch, Kugel

**Meldungen bitte per Email an Mathias Brock ([mathias-brock@t-online.de](mailto:mathias-brock@t-online.de))**

**Meldeschluss: Samstag, der 10.02.2024.**

Die Wettkampfbedingungen entsprechen nicht den Anforderungen DLO, und sind daher nicht bestenlistenfähig.

Meldegebühr: U8/U10/U12 4,00 € je Teilnehmer; Nachmeldungen: zusätzlich 1,00€ je Teilnehmer.

Vierkampf Jugend / U16 / U14 6,00 € je Teilnehmer

Der Zeitplan wird entsprechend der Teilnehmerzahl und dem Verlauf der Veranstaltung angepasst.

Urkunden werden direkt am Ende der Veranstaltung in der gemeinsamen Siegerehrung ausgegeben.

Uhrzeit	U10 / U08 mixed (JG 2015 und jünger)	U12 (JG 2013/2014)
	<b>Riege 2</b>	<b>Riege 1</b>
<b>11.00</b>	Medizinballstoßen Anlage 1 + 2	Pendelstaffel Hindernis
<b>11.30</b>	Pendelstaffel Hindernis	Medizinballstoßen Anlage 1 + 2
<b>12.00</b>	Zielballwurf Anlage 1 + 2	Pendelstaffel Slalom
<b>12.30</b>	Pendelstaffel Slalom	Zielballwurf Anlage 1 + 2
<b>13.15</b>	Gemeinsame Rundenstaffel (außer Wertung)	
<b>13.30</b>	<b>Siegerehrung</b>	

Uhrzeit	U 14	U16+
	<b>Riege 5</b>	<b>Riege 7</b>
14.00	30m Hürden	Hochsprung
14.15	Kugel	
14.45		30m Hürden
15.00	30m	Kugel
15.15	Hochsprung	
15.45		30m
16.30	<b>Siegerehrung</b>	

Hinweise Mehrkampf:

- Die erste Planung besteht für zwei Vierkampf-Riegen und wird an das Meldeergebnis angepasst (ggf. 3 oder 4 Riegen).
- Jeder Teilnehmer hat im Hochsprung aus organisatorischen Gründe maximal 7 Versuche
- Zur Gewöhnung an die Hürden der jüngeren Jahrgänge im Vierkampf behalten wir uns vor, die Hürdenhöhe zu reduzieren.
- Im Vierkampf können je nach Teilnehmerzahlen U18 / U20 teilnehmen.

Hinweise:

**Die SLG ist eine Trainingshalle und hat leider keine Tribüne ! In der Halle können sich während des Wettkampfes nur Aktive und eine begrenzte Anzahl an Betreuern aufhalten. Je Riege und Verein bitte maximal einen Mannschaftsbetreuer.**

- In der Sporthalle dürfen keine Spikes benutzt werden, nur saubere und abriebfeste Hallenschuhe.
- Die Halle ist frei für Teilnehmer, Betreuer und Kampfrichter.
- Die Stadt Ahrensburg und der Veranstalter übernehmen keine Haftung im Schadensfall.

Mit sportlichem Gruß

Mathias Brock - Leichtathletikabteilung Ahrensburger TSV

## Kurzbeschreibung der Disziplinen

### Pendelstaffel Slalom:

Auf einer 30m langen Strecke stehen Hütchen, die im Slalom umlaufen werden müssen. Nach der Wendemarke soll auf geradem Weg zu der eigenen Mannschaft gesprintet und der Staffelstab übergeben werden. Der/Die nächste Läufer/in wartet direkt hinter der Start- und Ziellinie.

### Pendelstaffel Hindernis:

Auf einer 30m langen Strecke stehen für den Hinweg Bananenkisten, die überlaufen werden müssen. Nach dem Umlaufen einer Wendemarke muss auf dem Rückweg unter Stangen durchgelaufen werden. Der/Die nächste Läufer/in wartet direkt hinter der Start- und Ziellinie und dürfen nach der Übergabe des Staffelstabes starten.

### Zielballwurf:

In einer Sprossenwand sind drei Ringe auf unterschiedlichen Höhen befestigt. Die Kinder stehen hinter einer Linie (Abstand: U8 = 4m; U10 = 5m; U12 = 6m) und müssen mit Schlagbällen durch die Ringe werfen, um Punkte zu sammeln (oberster Ring = 3 Punkte, mittlerer Ring = 2 P, unterer Ring = 1P). Es gibt zwei Durchgänge mit je drei Würfeln.

### Medizinballstoßen:

Ein Medizinball (U8 = 800g; U10 = 1kg; U12 = 1,5 kg) muss mit einer Hand nach vorne gestoßen werden (Grundbewegung Kugel-Standstoß). Als Abwurfmarkierung dient eine umgekippte Bank. Hinter der Bank liegen Turnmatten quer hintereinander. Beim Erreichen der ersten Matte gibt es einen Punkt, für die zweite Matte zwei Punkte, usw. Jede/r hat drei Versuche, die alle zu der Mannschaftspunktzahl addiert werden.