

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

Sonntag, den 24. März 2024

in der Sporthalle der Schulzentrum Heimgarten Reesenbütler Redder, 22926 Ahrensburg . Der Wettkampf beginnt um 10.00 Uhr, ab 09.30 Uhr ist die Halle geöffnet.

Mannschaftsmehrkampf U08 / U10 (4 Disziplinen): ab 10 Uhr

U10 – Jahrgänge 2015/16: Pendelstaffel Slalom, Zielwurf, Medizinballstoßen, Pendelstaffel Hindernis
U 8 – Jahrgänge 2017/18: Pendelstaffel Slalom, Zielwurf, 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 / U12 Hallen-Cup : ab 10 Uhr

U16+ : 50m, 50m-Hürden, Hoch, Kugel
U14 : 50m, 50m-Hürden, Hoch, Kugel
U12 : 50m, 50m-Hürden, Hoch, Medizinballstossen

Cup Wertung Jugend:

- Eine Mannschaft besteht aus mindestens 4 Teilnehmer/innen.
- Für die Sprints erfolgt Handzeitnahme.
- Im Hochsprung gilt die 7-Versuchsregel.
- Im Wurf gibt es 4 Versuche und findet in der kleinen Halle am 50m Start statt.
- In jeder Disziplin werden 2 Aktive des Teams gewertet
- Jeder Aktive wird nur in je einem Lauf und in einer technischen Disziplin gewertet (z.B. 50m und Hoch, kann jedoch in allen Disziplinen teilnehmen). Das Setzen der Teilnehmer wird mit der Meldung festgelegt. (siehe Meldebogen)

Meldungen bitte per Email an Mathias Brock (mathias-brock@t-online.de)

Meldeschluss: Samstag, der 16.03.2024.

Meldegebühr: U08 / U10 4,00 € je Teilnehmer;
U16 / U14 / U12 6,00 € je Teilnehmer
Nachmeldungen: zusätzlich 2,00€ je Teilnehmer.

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

Uhrzeit		U10 mixed (JG 2013/14)	U08 mixed (JG 2015 und jünger)	U12	U 14	U16+	
		Riege KiLa 1	Riege Kila 2	Riege 1	Riege 2	Riege 3	
10.00		Medizinballstoßen Anlage 1 + 2	Pendelstaffel Hindernis	Kugel	50m Hürden	Hoch 1+2	
10.15							
10.30		Pendelstaffel Hindernis	Medizinballstoßen Anlage 1 + 2	50m Hürden	Kugel		
10.45				Hoch 1+2			
11.00		Zielwurf Anlage 1 + 2	Pendelstaffel Slalom			50m Hürden	
11.15					50m	Kugel	
11.30		Pendelstaffel Slalom	Zielwurf Anlage 1 + 2	50m	Hoch 1+2		
11.45							
12.00		Gemeinsame Rundenstaffel (außer Wertung)		Rundenstaffel (aW)		50m	
12.30		Siegerehrung					
13.00		Siegerehrung					

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

Hinweise:

Die Heimgartenhalle besitzt eine Tribüne für Zuschauer und Betreuer.

- In der Sporthalle dürfen keine Spikes benutzt werden, nur saubere und abriebfeste Hallenschuhe.
- 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.