

16. März 2019

LG NECKAR-ENZ

LG INTERNE SCHÜLERHALLENMEISTERSCHAFTEN



**LG NECKAR-ENZ**

# Ausschreibung

## LG interne Schülerhallenmeisterschaften

---



- Teilnehmer:** die Kinder U 8 – Jugend U 14  
der Mitgliedsvereine der LG Neckar-Enz  
(Spvgg. Besigheim, TSV Bietigheim,  
TSV Bönnigheim, VfL Gemmrigheim)
- Veranstalter:** LG Neckar-Enz (VfL Gemmrigheim)
- Veranstaltungsort:** Gemmrigheim - Sporthalle am Wasen
- Termin:** 16. März 2019
- Gemeinsames Aufwärmen:** 10:30 Uhr
- Wettkampfbeginn:** 11:00 Uhr
- Meldungen:** per Excel-Meldeformular über die Trainer an Arne  
Roßbander

## Wettbewerbe

### 1.) 20 m fliegend

je TN 1 Lauf durch eine elektrische Lichtschranke

### 2.) 30 m Hürden

je TN wird 1 Lauf über Hindernisse mit 3 Hürden  
(U 08 Block X; U 10 Minihürden, U 12-14 Zachariashürden)

zurückgelegt

- begonnen wird mit 1 Rolle vorwärts auf einer Matte

- Handstoppung

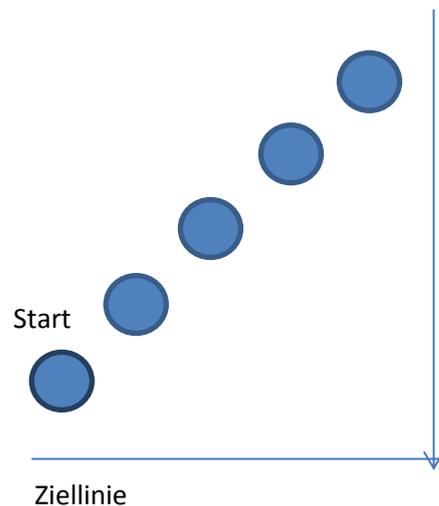
Höhe der Hürden: Kinder U 8 Block X 20 cm  
Kinder U 10 Minihürden 32 cm  
Kinder U 12 Zachariashürden 40 cm  
Jugend U 14 Zachariashürden 50 cm

### 3.) Reifenspringen

jeder TN springt beidbeinig aus fest angebrachten

Markierungen (Reifen für U 12-14; Platten für U 8-10) über  
eine Ziellinie

Gewertet wird der weiteste Sprung



Abstände in cm: U 8-10: 75 – 85 – 95 – 105 usw.  
U12-14: 90 – 110 – 130 – 150 usw.

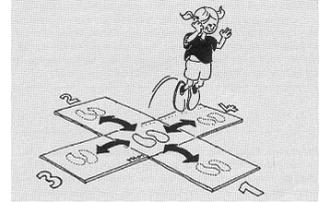
### 4.) Cross-Hopp

jeder TN springt 15 Sekunden – gewertet wird die

Anzahl der Sprünge, die Mitte wird nicht mitgezählt

Reihenfolge: begonnen wird in der Mitte

- ⇒ Mitte vorn
- ⇒ Mitte hinten
- ⇒ Mitte rechts
- ⇒ Mitte links



Die Sprungfläche beträgt 30 x 30 cm

## 5.) Einbeinsprünge auf Stepper (niedrigste Stufe = 15 cm) Zeit 10 Sekunden

Kinder U 08: springen abwechselnd vorwärts.

Kinder U 10, seitliche Wechselsprünge bei gleichzeitigem Bodenkontakt

Kinder U 12: seitliche Wechselsprünge bei gleichzeitigem Bodenkontakt

Jugend U14 : seitliche Wechselsprünge bei gleichzeitigem Bodenkontakt

## 6.) Ball schocken

jeder TN schockt einen Ball 1 x vorwärts,

1 x rückwärts

Abwurf von einer Matte, gewertet wird die Weite.

Art und Gewicht der Bälle:

Kinder U 8 – Gymnastikball

Kinder U 10 – Basketball

Kinder U 12 – Medizinball 0,8 kg

Jugend U 14 – Medizinball 1 kg

## 7.) Einwurf

jeder TN wirft beidhändig 1 x einen Ball ohne Anlauf.

Abwurf von einer Matte, gewertet wird die Weite

Art und Gewicht der Bälle:

Kinder U 8 – Gymnastikball

Kinder U 10 – Basketball

Kinder U 12 – Medizinball 0,8 kg

Jugend U 14 – Medizinball 1 kg

### **8.) Zielwurf**

jeder TN wirft mit einem Tennisball 2 x links und  
2 x rechts auf unsere LG – Wurfanlage. Der  
Wurfabstand von der Wurfanlage ist altersabhängig.  
Gewertet wird die Anzahl der Treffer

### **9.) Biathlon**

jeder TN läuft altersabhängig eine bestimmte  
Anzahl von Runden. Am Wurfplatz wirft jeder  
TN 1x einen Tennisring in aufgestellte, umgedrehte  
Sprungkästen – hat er getroffen, kann der TN  
weiterlaufen - bei Fehlwurf muss er eine Strafrunde  
absolvieren.

Gewertet wird nach Einlauf (Platzierung)

Anzahl der Runden:

Kinder U 08 2 Runden

Kinder U 10 3 Runden

Kinder U 12 4 Runden

Kinder U 14 4 Runden

(Änderungen vorbehalten)