

07. März 2020

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:** 07. März 2020
- Gemeinsames Aufwärmen:** 10:30 Uhr
- Wettkampfbeginn:** 11:00 Uhr
- Meldungen:** über die Trainer

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

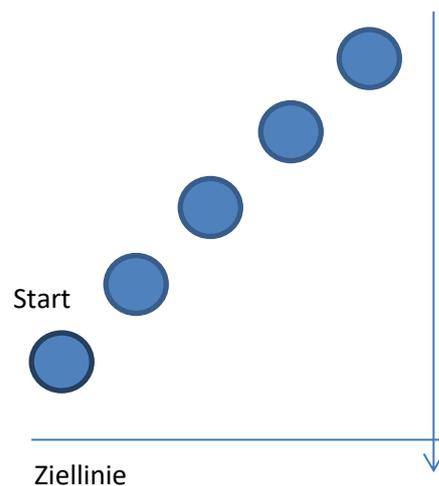
- begonnen wird mit 1 Rolle vorwärts auf einer Matte
- Handstopfung

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.

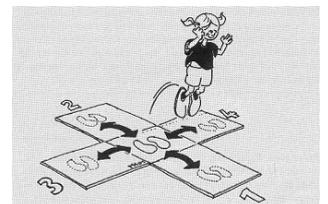
4.) Cross-Hopp

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 U 14 : 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

Anlauf.

jeder TN wirft beidhändig 1 x einen Ball ohne

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