

Anlage zur Ausschreibung**Altersgerechte Hallenkreismeisterschaft der Schüler und Schülerinnen D
Kreis Südostoberbayern - Region Wendelstein**

Samstag, 13. März 2010 - Beginn: 11 Uhr
(Gymnasium Kirchheim – Heimstettner Str. 3, 85551 Kirchheim)

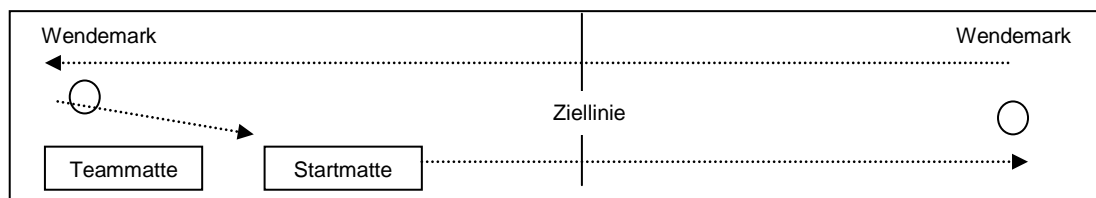
Übungen:

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben alle Übungen aus den Bereichen Sprint/Hindernis, Sprung, Wurf und Lauf zu absolvieren.

Sprint/Hindernis

Bei allen Laufübungen beginnt jede/r Teilnehmer/-in grundsätzlich mit einer Rolle vorwärts. Als „Staffelstab“ dient ein Tennisring.

Grundsätzlicher Aufbau des Laufbereiches:

**Ergänzung:**

- Sollte die Rolle vorwärts durch den/die Läuferin vergessen werden, so muss er/sie wieder an die Startmatte zurückkehren und die Rolle vorwärts ausführen.
- Die Zeit für die Mannschaft wird dann gestoppt, wenn der/die letzte Läufer/Läuferin die Startmatte mit dem Fuß beim Zieldurchlauf berührt.

Slalomsprintstaffel

Rolle vorwärts – 18m-Sprint – Wendemarke umlaufen – Slalomsprint um 5 Hütchen oder Pylonen in unregelmäßigen Abständen – Wendemarke umlaufen – „Staffelstabübergabe“ an der Startmatte – nur der letzte Läufer muss die Ziellinie überqueren! „Passive“ Teilnehmer/-innen warten auf der Teammatte.

Hürdensprintstaffel

Rolle vorwärts – 18m Sprint – Wendemarke umlaufen – Überlaufen von 3 bis 4 Hindernissen (~~Karton~~; max. 48 cm hoch!) (max. 2 Blockxx – ca. 30 cm hoch) in unregelmäßigen Abständen – Wendemarke umlaufen – „Staffelübergabe“ an der Startmatte – nur der letzte Läufer muss die Ziellinie überqueren! „Passive“ Teilnehmer/-innen warten auf der Teammatte.

Ergänzung:

- Die Höhe der Hindernisse sollte 30 cm (ca. 2 Blockxx) nicht übersteigen!

Sprung5er Froschsprung auf Weite

Aufbau: Mattenbahn aus 5 blauen Turnmatten - an der Mattenkante beginnen!

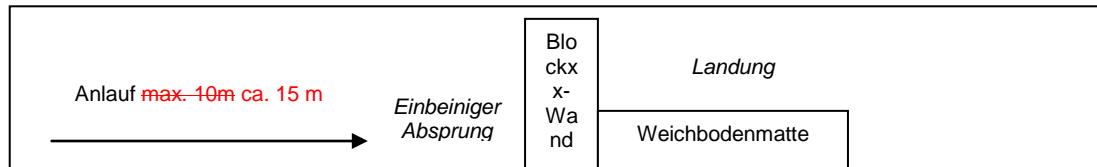
5 beidbeinige rhythmische und flüssige Froschsprünge hintereinander auf Weite – der letzte Fersenkontakt gibt die Messweite an – jeweils 20cm Abzug bei unsauberer Fußstellung (die Füße dürfen max. ein Fuß versetzt aufgesetzt werden!) – jede/r Teilnehmer/-in erhält einen Versuch.

Ergänzung:

- Die Gesamtweite wird nach 5 Sprüngen auf 10cm abgerundet.
- Sollten die Füße deutlich aus der parallelen Fußstellung während des Sprunges aufgesetzt werden, so ist der „vordere Fuß“ zum hinteren zurückzuziehen.
- Grundsätzlich ist auf eine rhythmische Ausführungsweise zu achten!

„Hoch-Weitsprung“

Grundsätzlicher Aufbau der Anlage:



Jede/r Teilnehmer/in hat insgesamt zwei Fehlversuche - ein „Nachspringen“ bei einem Fehlversuch ist nicht möglich - der/die Teilnehmer/in startet trotz Fehlversuchs bei der nächsten Höhe – der Sprungfuß ist beliebig zu wählen – alle Teilnehmer/innen starten bei einer gemeinsamen Anfangshöhe – es gilt als Fehlversuch, wenn die gesamte „Blockxx-Wand“ bzw. das oberste „Blockxx“ fällt, nicht mit einem Bein abgesprungen wird oder die Landung nicht auf beiden Füßen erfolgt! Landungen auf den Knien, Beinen oder anderen Körperteilen sind als Fehlversuche zu werten!

Ergänzung:

- Der Anlauf für den Hoch-Weitsprung kann entsprechend der örtlichen Gegebenheiten bis zu 15 m lang sein.

„Speed-Bounce“

15 Sekunden beidbeinig über ein kleines Hindernis (z.B. ~~ein Blockxx~~ zwei Blockxx) wedeln – es gilt die Anzahl der „Wedelsprünge“ in der vorgegeben Zeit – jede/r Teilnehmer/in hat einen Versuch.

Ergänzung:

- Der Absprung beim „Speed-Bounce“ muss von beiden Füßen gleichzeitig erfolgen! Sollte jeweils nur von einem Fuß auf den anderen gesprungen werden, so wird der Sprung nicht gewertet.
- Sollte der/die Teilnehmer/Teilnehmerin einen oder sogar beide Blockxx während des Springens umwerfen, so muss er/sie diesen wieder aufstellen, bevor er/sie weiter springt.

Wurf**Zielwurf aus dem Stand**

Aus dem Stand Zielwurf mit einem „Flutterball“ – Ziele: Hütchen mit Nummerierungen (1 - 3) auf einem Sprungkasten (großer Kasten) – Abstand Wurflinie und Ziel: ~~10m~~ 4m – jede/r Teilnehmer/-in hat drei Versuche mit dem rechten und drei Versuche mit dem linken Arm die Hütchen „hinabzuschießen“. Gewertet werden ~~nur~~ „hinabgeschossene“ (2 Punkte) und „berührte“ (1 Punkt) Hütchen ~~und deren~~ „Wert“.

Ergänzung:

- Der Wurf auf das Hütchen erfolgt 4m von der Abwurflinie entfernt.
- Wird ein Hütchen „nur“ berührt, so erhält der/die Teilnehmer/in jeweils einen Punkte, sollte er/sie das Hütchen vom Kasten werfen, so erhält er/sie 2 Punkte.

„Einwurf“

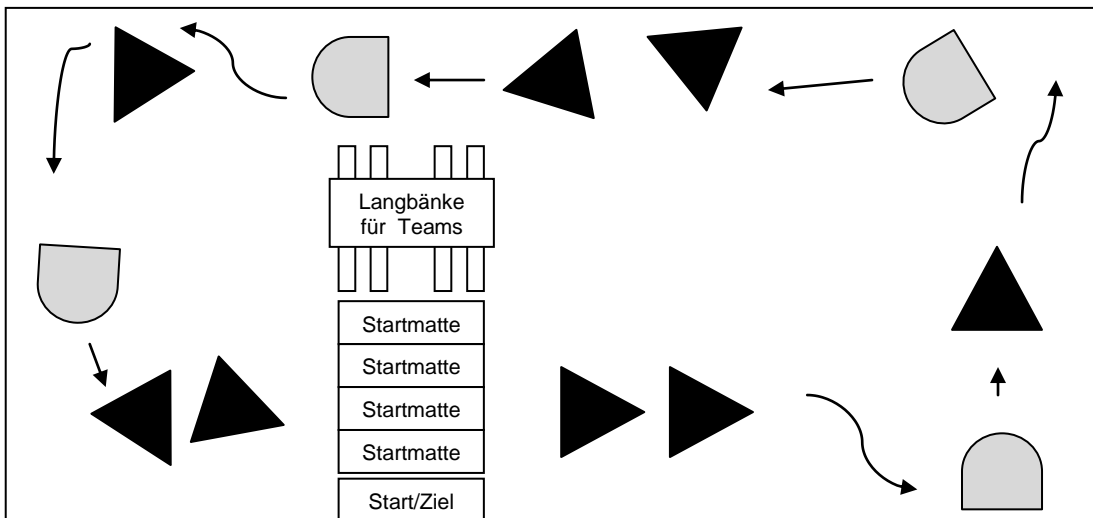
Aus „frei wählbarem Anlauf“ (~~max. 5m~~) beidarmiger Einwurf eines Balles (Basketball) – beide Hände fassen den Ball über Kopf – nach dem Abwurf darf der Athlet die Abwurflinie übertreten – Messung wie im Ballwurf – jede/r Teilnehmer/-in hat 3 Versuche.

Ergänzung:

- Nach dem Abwurf darf die Abwurflinie übertreten werden.
- Der Anlauf ist entsprechend der örtlichen Gegebenheiten frei zu wählen.

Lauf„Grand Prix“ - Rundlauf mit Hindernissen

Grundsätzlicher Aufbau in der Halle:



Staffellauf zum Ende des gesamten Wettkampfes über einen frei gestalteten Hindernisparcours durch die ganze Halle – innerhalb des „verschachtelten“ Parcours abwechselnd verschiedene Hindernisse (Bänke, Kartons oder Tunnel) in Kombinationen – Laufbeginn mit einer Rolle vorwärts – Staffelstab ist ein „Tennisring“ – Laufzeit pro Teilnehmer/-in je nach Aufbau und Länge der Halle etwa 30-40 Sekunden. Die Mannschaften sitzen hintereinander auf Langbänken – der letzte Läufer ist durch ein farbiges Trikot gekennzeichnet – ein Betreuer nimmt am Ende der Langbank Platz und fungiert als „Schiedsrichter“ – hat der Läufer seine Runde absolviert, so nimmt dieser am Ende seiner Mannschaft Platz – die Mannschaft rückt sukzessive nach vorne weiter.

Ergänzung:

- Sollte die Rolle vorwärts durch den/die Läuferin vergessen werden, so muss er/sie wieder an die Startmatte zurückkehren und die Rolle vorwärts ausführen.
- Die Zeit für die Mannschaft wird dann gestoppt, wenn der/die letzte Läufer/Läuferin die Startmatte mit dem Fuß beim Zieldurchlauf berührt.

Wertungssystem:

- Unabhängig von der Leistung werden Platzierungspunkte für die Mannschaften vergeben (das Team mit dem besten Mannschaftsergebnis erhält entsprechend der Anzahl an Mannschaften die meisten Punkte, das Team mit den schlechtesten Ergebnis erhält einen Punkt).
- In den jeweiligen Übungen wird immer das Mannschaftsergebnis (= Summe aller Einzelleistungen der Teilnehmer/-innen) registriert:
Im Sprint/Hindernis und Lauf anhand einer Zeitmessung (Stoppuhr).
Im Sprung und Wurf wird jeweils die Summe der Einzelleistungen in den einzelnen Übungen registriert.
- Es gewinnt die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl!

Ordnungsrahmen:

- Meldesystem und Wettkampflisten
Die Meldung der Mannschaften und ihrer Zusammensetzung muss spätestens eine Stunde vor dem Wettkampf erfolgen. Anhand der namentlichen Meldung werden Startlisten erstellt und Riegen eingeteilt. Jede/r Teilnehmer/-in erhält eine Startnummer.
- Ablauf der Veranstaltung:
 1. Begrüßung der Teilnehmer/innen
 2. Gemeinsames Einlaufen und Aufwärmen mit Musik
 3. Übungsabfolge:
Sprint-/Hinderniswettbewerbe für die ersten zehn bis zwölf Mannschaften, danach die anderen Mannschaften (in der gesamten Halle).
Umbau/Pause
Wurf- und Sprungwettbewerbe verteilen sich auf jeweils die halbe Halle. Erst wenn alle Stationen ihren Wettbewerb abgeschlossen haben, erfolgt ein Wechsel zur nächsten Station.
Umbau/Pause
Zum Abschluss der „Grand Prix“.
 4. Gemeinsame Siegerehrung
- Der Ordnungsrahmen während der Veranstaltung versteht sich für Zuschauer und Wettkämpfer gleichermaßen. Die Halle ist entsprechend ihres laufenden Wettbewerbes durch Bänke, Transparent etc. räumlich abgegrenzt. Zur Sicherheit aller Teilnehmer werden erst die Stationen gewechselt, wenn alle Wettbewerbe einer Runde abgeschlossen sind. Nur „Offizielle“ (Mitarbeiter und Helfer) dürfen den „Innenraum“ betreten.

Die Ergänzungen erhalten ab Veröffentlichung (Stand: 01. März 2010) Gültigkeit!