

# Blausteiner Hallensportfest

für die Vereine des Kreises Ulm/ Alb-Donau

<b>Veranstalter und Ausrichter:</b>	TSV Blaustein-Leichtathletik
<b>Austragungsort:</b>	Lix-Halle, Boschstraße 12, 89134 Blaustein (neben Bad Blau)
<b>Termin:</b>	Freitag, 02. März 2018
<b>Beginn:</b>	15.00 Uhr
<b>Meldungen:</b>	Blaustein-leichtathletik@web.de Gabi Grasser Wellerstr. 3 89134 Blaustein Tel: 07304 / 929 4008
<b>Meldegebühr:</b>	5 Euro je Teilnehmer
<b>Meldeschluss:</b>	Dienstag, 27.02.2018
<b>Zeitplan:</b>	Wird nach Meldeschluss verschickt
<b>Wettbewerbe:</b>	Alle Teilnehmer absolvieren einen Dreikampf

## U8 (m/w)

- 30 m Sprint, 30 m Hürden über kleine Hindernisse, fliegender Start (Zeiten werden addiert) (Hürdenabstand: 9 m Anlauf, dann 4 Hindernisse mit einem Abstand von 5,50 m)
- 5er-Sprung (5 aufeinanderfolgende beidbeinig ausgeführte Sprünge, Pause zwischen den Sprüngen sind erlaubt), 4 Versuche, die drei besten kommen addiert zur Wertung
- Drehwurf mit dem Tennisring aus dem Stand, 2x2 Versuche, gemessen in 0,5 m Zonen, die 3 besten Versuche kommen addiert zur Wertung

## U10 (m/w)

- 30 m Sprint, 30 m Hürden ca. 35 cm, fliegender Start (die Zeiten werden addiert)
- (Hürdenabstand: 9 m Anlauf, dann 4 Hindernisse mit einem Abstand von 5,50 m)
- Additionsweitsprung aus Absprunghöhe (80 cm) auf eine Weichbodenmatte, 4 Versuche, gemessen wird in 10 cm Schritten ab Absprunghöhe, ein Streichergebnis
- Medizinballstoßen (1,5 kg,) beidarmig mit seitlicher Stoßauslage aus einem 1 m Abwurfbereich, die Abwurfhöhe darf nicht übertreten werden, gemessen wird in Zonen (50 cm) 2x2 Versuche, die besten drei kommen addiert zur Wertung

## U12 (m/w)

- 30 m Sprint, 30 m Hürden ca. 35 cm, fliegender Start (Zeiten werden addiert)
- (Hürdenabstand: 9 m Anlauf, dann 4 Hindernisse mit einem Abstand von 5,50 m)
- Additionsweitsprung aus Absprunghöhe (80 cm) auf eine Weichbodenmatte, 4 Versuche, gemessen in cm, 1 Streichergebnis (Anlauf 15 m)
- Medizinballstoßen (2 kg), beidarmiges mit seitlicher Stoßauslage aus einem 2 m Abwurfbereich (3-Schritt-Rhythmus) gemessen wird in Zonen (50 cm), 2x2 Versuche, die besten drei kommen addiert zur Wertung

## **Staffel**

### Wendestaffel

Der Hinweg erfolgt über eine Bank, die längs zur Laufrichtung steht und überlaufen werden muss und einem sich anschließendem Slalom. Der Rückweg nach der Wendemarke erfolgt hindernisfrei. Der Staffelstab wird von hinten übergeben.

(5 Teilnehmer je Staffel, egal, weiblich oder männlich, auch vereinsübergreifend möglich)

### **Auszeichnung:**

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde und eine kleine Überraschung. Die Auswertung erfolgt nach Addition der Platzziffern aller drei Disziplinen.

### **Sonstiges:**

Der Wettkampf ist Teil des Wintercups des Leichtathletik-Kreises Alb/Donau. Die Sporthalle darf nur mit Turnschuhen betreten werden. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

### **Haftung:**

Der Verein übernimmt keine Haftung bei Unfall, Diebstahl oder sonstigen Schäden.

**Der TSV Blaustein freut sich auf Euer Kommen!**