

Turnverein Langen von 1908 e. V.

37. Hallensportfest

Samstag, 4. Februar 2017

Ausrichter: TV Langen v. 1908 e. V., Leichtathletikabteilung
Austragungsort: Sportzentrum Nordeschweg, Langen
Beginn: 10:30 Uhr
Meldeanschrift: Wilfried Behrens, Rosenweg 11, 27639 Wurster Nordseeküste
Tel.: 04741-8396, Email: wilbehrens@yahoo.de
Meldeschluss: Mittwoch, 1. Februar 2017 (Eingang)
Meldegebühren: 3-Kampf: 3,50 €
4-Kampf: 4,50 €

Mehrkampfwettbewerbe:

Schüler/Innen U8:	3-Kampf:	2 x 30 m, 2 x 30 m Hürden, 5er-Hop
Schüler/Innen U10:	4-Kampf:	30 m, 30 m Hürden, 5er-Hop, Stoß (1,0 kg-Medizinball)
Schüler/Innen U12:	4-Kampf:	30 m, 30 m Hürden, 5er-Hop, Stoß (1,0 kg-Medizinball)

Technikbeschreibungen:

Stoß (U10 + U12):

Die Stoßausführung erfolgt beidhändig von der Brust mit einem Medizinball aus dem Stand, der Schrittstellung oder der Schrittstellung nach **einem** vorherigen Schritthopser aus einem Stoßring mit Stoßbalken. Jeder Teilnehmer hat 3 Versuche, die direkt hintereinander ausgeführt werden. Der beste Versuch wird gewertet.

5er-Hop (U8 + U10):

5 beidbeinige Sprünge mit paralleler Fußstellung aus dem Stand, Landestelle ist wieder Absprungstelle, keine Einschränkungen beim Sprungrhythmus, jeder Teilnehmer hat 3 Versuche, der beste Versuch wird gewertet

5er-Hop (U12):

Absprung aus der Schrittstellung, **kein Anlauf**

5 Sprünge mit der Sprungfolge RECHTS - RECHTS - LINKS - LINKS – SCHLUßSPRUNG (=beidbeinige Landung)
oder

LINKS - LINKS - RECHTS - RECHTS –SCHLUßSPRUNG (=beidbeinige Landung)

Jeder Teilnehmer hat 3 Versuche, der beste wird gewertet.

Videos stehen zur Ansicht unter <http://www.turnen.tvlangen.de/abteilungen/leichtathletik/> für Stoß und 5er-Hop zur Verfügung.

30 m Hürden:

Bananenkartons werden als Hürden für U8 und U10 flach (senkrecht auf der langen Seite), für U12 hochkant (senkrecht auf der kurzen Seite) aufgestellt, 3 Hürden pro Bahn, Abstände wie U14, die bessere Zeit für U8 wird gewertet

2 x 30 m für U8:

Die bessere Zeit wird gewertet.

Auszeichnung:

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde und eine Medaille.

Info:

Getränke und Speisen sind in der Sporthalle erhältlich. Parkplätze und Umkleideräume sind vorhanden.

Haftung :

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für abhanden gekommene Gegenstände und sonstige Schäden.

gez. Torben Schrämmer

Abteilungsleiter

Turnverein Langen von 1908 e. V.

37. Hallensportfest

vorläufiger Zeitplan

TV Langen - Hallensportfest 2017						
	W U8 u. jg.	M U8 u. jg.	W U10	M U10	W U12	M U12
10:30 Uhr	2 x 30 m		Stoß		5er-Hop	
10:40 Uhr						
10:50 Uhr		2 x 30 m				5er-Hop
11:00 Uhr				Stoß		
11:10 Uhr	5er-Hop		30 m			
11:20 Uhr						
11:30 Uhr		5er-Hop		30 m		
11:40 Uhr						
11:50 Uhr					30 m	
12:00 Uhr			5er-Hop			30 m
12:10 Uhr						
12:20 Uhr	2 x 30 m Hürden			5er-Hop		
12:30 Uhr					Stoß	
12:40 Uhr		2 x 30 m Hürden				
12:50 Uhr						
13:00 Uhr			30 m Hürden			Stoß
13:10 Uhr						
13:20 Uhr				30 m Hürden		
13:30 Uhr						
13:40 Uhr					30 m Hürden	
13:50 Uhr						30 m Hürden

Wir bitten um Beachtung, dass die auf dem Zeitplan **ausgewiesene Startzeit den Beginn des Wettkampfes** bedeutet. Abweichungen davon werden durch Ansagen frühzeitig bekannt gegeben.