

Turnverein Langen von 1908 e. V.

39. Hallensportfest

Sonntag, 10. Februar 2019

Ausrichter: TV Langen v. 1908 e. V., Leichtathletikabteilung
Austragungsort: Sportzentrum Nordeschweg, Langen
Beginn: 11:00 Uhr
Meldeanschrift: Wilfried Behrens, Rosenweg 11, 27639 Wurster Nordseeküste
Tel.: 04741-8396, Email: wilbehrens@yahoo.de
Meldeschluss: Mittwoch, 6. Februar 2019 (Eingang)
Meldegebühren: 3-Kampf: 3,00 €
4-Kampf: 4,00 €
Nachmeldungen: bis 60 Minuten vor Beginn der ersten Disziplin gegen 1,00 € Aufschlag pro Meldung

Mehrkampfwettbewerbe:

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

2 x 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, **Abstände: 1. Hürde 11,50m, 2. Hürde 19,00 m, 3. Hürde 26,50 m**, die bessere Zeit wird gewertet

2 x 30 m

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. Nils Linkiewicz
Abteilungsleiter

Turnverein Langen von 1908 e. V.

39. Hallensportfest

vorläufiger Zeitplan

TV Langen - Hallensportfest 2019						
	W U8 u. jg.	M U8 u. jg.	W U10	M U10	W U12	M U12
11:00 Uhr	2 x 30 m		Stoß		5er-Hop	
11:10 Uhr						
11:20 Uhr		2 x 30 m				5er-Hop
11:30 Uhr				Stoß		
11:40 Uhr	5er-Hop		2 x 30 m			
11:50 Uhr						
12:00 Uhr		5er-Hop		2 x 30 m		
12:10 Uhr						
12:20 Uhr					2 x 30 m	
12:30 Uhr			5er-Hop			2 x 30 m
12:40 Uhr						
12:50 Uhr	2 x 30 m Hürden			5er-Hop		
13:00 Uhr					Stoß	
13:10 Uhr		2 x 30 m Hürden				
13:20 Uhr						
13:30 Uhr			2 x 30 m Hürden			Stoß
13:40 Uhr						
13:50 Uhr				2 x 30 m Hürden		
14:00 Uhr						
14:10 Uhr					2 x 30 m Hürden	
14:20 Uhr						2 x 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.