

Turnverein Langen von 1908 e. V.

40. Hallensportfest

Sonntag, 24. November 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, 20. November 2019 (Eingang)
Meldegebühren: 3-Kampf: 3,00 €
4-Kampf: 4,00 €
Hinderniswendelauf: 1,00€
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)

Einzelwettbewerb:

Schüler*innen U8: Hinderniswendelauf

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.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 der beiden Läufe wird gewertet

2 x 30 m: Die bessere Zeit der beiden Läufe wird gewertet.

Hinderniswendelauf (nur U8): Jedes Kind läuft am Ende einer 30 m langen Laufstrecke um eine Wendemarke. Auf **einer** Laufstrecke werden nach 15 m Bananenkartons als einmaliges Hindernis aufgestellt. Start und Ziel ist auf halber Strecke zwischen den Wendemarken auf der sich nicht das Hindernis befindet.

Streckenlänge: 300 m

Auszeichnung:

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde und eine Medaille.

Info: Getränke und Speisen sind in der Sporthalle erhältlich. Parkplätze und Umkleieräume sind vorhanden.

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

gez. Wiebke Harms

Abteilungsleiterin

Turnverein Langen von 1908 e. V.

40. 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 Hürden		Stoß		5er-Hop	
11:10 Uhr						
11:20 Uhr		2 x 30 m Hürden				5er-Hop
11:30 Uhr				Stoß		
11:40 Uhr	5er-Hop		2 x 30 m Hürden			
11:50 Uhr						
12:00 Uhr		5er-Hop		2 x 30 m Hürden		
12:10 Uhr						
12:20 Uhr					2 x 30 m Hürden	
12:30 Uhr			5er-Hop			2 x 30 m Hürden
12:40 Uhr						
12:50 Uhr	2 x 30 m			5er-Hop		
13:00 Uhr					Stoß	
13:10 Uhr		2 x 30 m				
13:20 Uhr						
13:30 Uhr			2 x 30 m			Stoß
13:40 Uhr	Hinderniswende- lauf					
13:50 Uhr				2 x 30 m		
14:00 Uhr		Hinderniswende- lauf				
14:10 Uhr					2 x 30 m	
14:20 Uhr						2 x 30 m

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