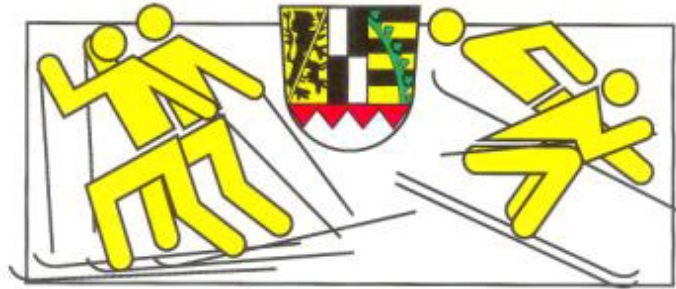


# SVO Sommerserie 2023

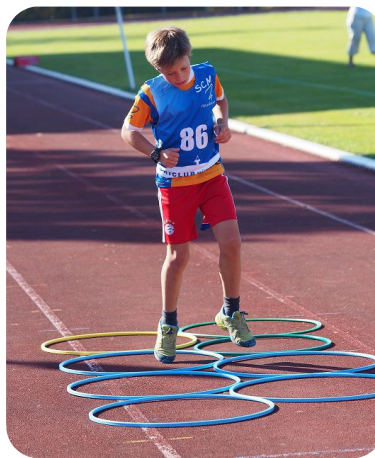


# Reglement



# Reglement ab 2023

Die Sommerserie besteht aus **5 Wettkämpfen**.  
Die besten drei von vier Wettkämpfen gehen in die  
Gesamtwertung ein!



## Auswertung

- Keine Wertung bis einschl. U8 bleibt bestehen, es werden auch keine Werte in die Ergebnisliste eingetragen wie bisher.

**Wichtig dabei ist allerdings, dass die jüngeren Kinder viele Punkte für die Vereinswertung sammeln können.**

- Ab U9 Wertung bei allen vier Übungen nur über **einen** Schlüssel:

1. Rang 30 Punkte	9. Rang 17 Punkte	17. Rang 9 Punkte
2. Rang 26 Punkte	10. Rang 16 Punkte	18. Rang 8 Punkte
3. Rang 24 Punkte	11. Rang 15 Punkte	19. Rang 7 Punkte
4. Rang 22 Punkte	12. Rang 14 Punkte	20. Rang 6 Punkte
5. Rang 21 Punkte	13. Rang 13 Punkte	21. Rang 5 Punkte
6. Rang 20 Punkte	14. Rang 12 Punkte	22. Rang 4 Punkte
7. Rang 19 Punkte	15. Rang 11 Punkte	23. Rang 3 Punkte
8. Rang 18 Punkte	16. Rang 10 Punkte	24. Rang 2 Punkte
		25. Rang 1 Punkt

## **Dieser Schlüssel soll auch bei der Gesamtwertung zur Anwendung kommen!**

- Die Tageswertung der U6 bis U8 wird mit einer Teilnahmeurkunde und einer Medaille o.ä. honoriert und ist wichtig für die Vereinswertung.
- Ab U9 wie bisher
- Vorschlag: Gesamtwertung U6 – U8 wer an einer Veranstaltung teilnimmt bekommt nur eine Teilnehmerurkunde, bei zwei Teilnahmen gibt es das Abzeichen Skikidstour Bronze, bei drei Veranstaltungen das Abzeichen in Silber, GOLD erhält man für alle vier WK.  
Die Abzeichen können als Aufnäher für die Trainingskleidung ausgegeben werden (Umsetzung wird geprüft).
- Gesamtwertung ab U9: Die besten drei von vier Wettkämpfen gehen in die Gesamtwertung ein (=1x Streichergebnis).

## Vereins Wertung

**bleibt wie 2019, bitte deutlich mehr propagieren über FB, Internet, Instagram usw. ...**

## Reglement Sommerserie 2023

---

### Auswertung:

Alle teilnehmenden Kinder in den Klassen bis U10 bekommen 2 Punkte, alle Kinder aus den folgenden Klassen ab U11 würden mit 1 Punkt für die Teilnahme belohnt. Damit möchten wir einen grundsätzlichen Anreiz schaffen, so viele Kinder als möglich, in den Vereinen zu aktivieren und zur Teilnahme zu animieren.

Ab U11 sehen wir zusätzlich einen bestimmten Leistungsnachweis als Voraussetzung, so dass wir die Kinder auch für den weiteren Weg gut vorbereiten. Damit aber nicht Vereine mit vielen Teilnehmern abräumen, diese sind bereits mit den Teilnehmerpunkten belohnt, möchten wir nur die besten fünf Plätze bepunktet.

### Punkteschlüssel:

1. Rang 20 Punkte	2. Rang 15 Punkte	3. Rang 12 Punkte
4. Rang 10 Punkte	5. Rang 8 Punkte	6. Rang 7 Punkte
7. Rang 6 Punkte	8. Rang 5 Punkte	9. Rang 4 Punkte
10. Rang 3 Punkte	11. Rang 2 Punkte	12. Rang 1 Punkte

Wir addieren nun die Teilnehmer- mit den Leistungspunkten und erhalten zum Beispiel für den Wettkampf Warmensteinach 2017 folgendes Ergebnis:

	P. Leistung	P. Teilnahme	Gesamt:
SC Neubau	73	39	112
SC/TV Gefrees	67	44	111
WSV Oberwarmensteinach	85	25	110
WSV Weißenstadt	45	35	80
TV Mönchröden	70	8	78
SC Münchberg	22	27	49
WSV Warmensteinach	10	27	37
SC Bischofsgrün	24	8	32
FC Wüstenselbitz	0	20	20

Hier zeigt sich, dass auch Vereine mit weniger Teilnehmern, wie Mönchröden oder Oberwarmensteinach mit hochwertigem Training und guten Leistungspunkten weit nach vorne rücken können.

Es werden die Punkte aller vier Wettkämpfe addiert und darauf erfolgen beim Abschluss **ZWEI Ehrungen**:

1. **Ehrung Sieger „Vereinspokal“** diese Ehrung erhält immer der Verein, der die meisten Punkte hat.
2. **Ehrung „Verein des Jahres“** wird immer der Verein sein, der sich im Gegensatz zum Vorjahr (diesmal gegenüber 2019) am meisten verbessert hat.

## Aufgabenstellungen

### Änderungen

Unsere Aufgaben waren grundsätzlich gut gewählt - neu eingearbeitet wurden Übungen der Athletik Challenge des DSV, die im Jahr 2021 „Probe“ laufen soll und ab dem Jahr 2022 als DSV Challenge mit nationalem Vergleich starten wird. Da es sich hierbei um wissenschaftliche Übungen handelt, die auch vergleichbar sein sollten (um eine nationale Übersicht zu bekommen), somit „etwas trocken“ sind, habe ich sie bewusst auf alle Challenges verteilt. Zum einen, um dem DSV sowie der Wissenschaft gerecht zu werden, aber auch unsere regionalen Kinder/Spaß betonten Übungen noch dabei zu haben.

DSV Athletik Challenge findet ihr in der Anlage, der 1000m Lauf wird extra zu einem 3000m Lauf der Jugend auf der Bahn abgeprüft. Den Laufwettkampf in Münchberg auf der Bahn wollte ich weiter mit den Hindernissen belassen (wäre die einzige Chance den 1000m Lauf einzubauen).

Alle Vereine bitte **4 Wochen vorher die Ausschreibung verteilen**, um die Übungen in das Training zu bekommen.

# SVO Sommerserie 2023

## Termine/Orte/Vereine

**18.06.2023 (Sonntag)**  
SC Bischofsgrün

**30.06.2023 (Freitag)**  
WSV Warmensteinach

**30.09.2023 (Samstag)**  
FC Wüstenselbitz

**21/22.10.2023 (Sonntag)**  
Mönchröden

**04.11.2023 (Sonntag)**  
SC TV Gefrees



Die Sommerserie besteht aus 5 Wettkämpfen  
Die besten drei von vier Wettkämpfen gehen in  
das Gesamtergebnis (U9 - U15) ein.

Die Auswertung erfolgt gemäß folgender Tabelle:

1. Rang 30 Punkte	9. Rang 17 Punkte	17. Rang 9 Punkte
2. Rang 26 Punkte	10. Rang 16 Punkte	18. Rang 8 Punkte
3. Rang 24 Punkte	11. Rang 15 Punkte	19. Rang 7 Punkte
4. Rang 22 Punkte	12. Rang 14 Punkte	20. Rang 6 Punkte
5. Rang 21 Punkte	13. Rang 13 Punkte	21. Rang 5 Punkte
6. Rang 20 Punkte	14. Rang 12 Punkte	22. Rang 4 Punkte
7. Rang 19 Punkte	15. Rang 11 Punkte	23. Rang 3 Punkte
8. Rang 18 Punkte	16. Rang 10 Punkte	24. Rang 2 Punkte
		25. Rang 1 Punkt

Die Siegerehrung der gesamten Sommerserie findet am 20.11.2021 in Bischofsgrün statt.

## Teilnehmer:

Altersklasse U6 bis S15, wenn möglich, immer aufgeteilt in drei

Schwierigkeitsgraden:

Kat1: U 6+7+8+9 (Jahrgang 2016 bis 2013)

Kat2: U 10+11+12 (Jahrgang 2012 bis 2010)

Kat3: U 13+14+15 (Jahrgang 2009 bis 2007)

## Wertung:

Pro Veranstaltung gibt es vier Wertungen.

Die Punkte werden addiert und ergeben eine Gesamtpunktzahl, die als Endwertung verwendet wird.

Bewertet werden nur die Klassen U9 – 15, alle anderen müssen **ALLE Übungen durchlaufen** und erhalten dann eine Teilnehmerurkunde sowie einen Preis.

## Punkteschlüssel:

1. Rang 30 Punkte	9. Rang 17 Punkte	17. Rang 9 Punkte
2. Rang 26 Punkte	10. Rang 16 Punkte	18. Rang 8 Punkte
3. Rang 24 Punkte	11. Rang 15 Punkte	19. Rang 7 Punkte
4. Rang 22 Punkte	12. Rang 14 Punkte	20. Rang 6 Punkte
5. Rang 21 Punkte	13. Rang 13 Punkte	21. Rang 5 Punkte
6. Rang 20 Punkte	14. Rang 12 Punkte	22. Rang 4 Punkte
7. Rang 19 Punkte	15. Rang 11 Punkte	23. Rang 3 Punkte
8. Rang 18 Punkte	16. Rang 10 Punkte	24. Rang 2 Punkte
		25. Rang 1 Punkt

Alle Aufgaben werden in die KidsCup-Sommerserie eingebunden. Sollte es witterungsbedingt oder aus organisatorischen Gründen notwendig sein, weichen die Vereine im jeweiligen Wettkampf davon ab.

Das Ganze muss **4 Wochen vorher** im Rahmen der jeweiligen Ausschreibung bekannt gegeben werden.

## Auftakt Sommerserie

**Ort: Bischofsgrün 18.06.2023**

Zeitansatz: 1Std Besichtigung, 2Std Übungen, 1 Std Auswertung

### ***Aufgabe 1. Rumpftiefbeuge inkl. Erfassung von Körpergewicht + Körpergröße***

**Körpergewicht:**

Bei ruhigem Stand des Sportlers in der Mitte der eigenen, immer derselben Waage – aufrechter Stand, Blick geradeaus -wird die Gewichtsanzeige abgelesen. Gewogen wird in leichter Sportbekleidung ohne Schuhe.

Messwert: Kilogramm, 100 Gramm (Bsp.: 62,5 kg)

**Körpergröße:**

Die Messung erfolgt barfuß, aufrechtstehend, Blickrichtung geradeaus. Das Anthropometer / Metermaß steht senkrecht hinter dem Sportler. Der Messschieber (wenn vorhanden) wird von oben an der Messlatte herunter geführt und die Körperhöhe abgelesen. Haarspangen, Schleifen, Knoten dürfen nicht in die Messung eingehen.

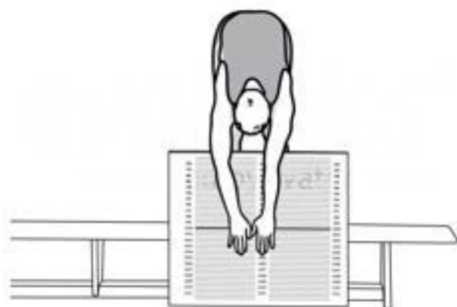
Messwert: Zentimeter, Millimeter (Bsp.: 172,5 cm)

**Anordnung:**

Die Testperson steht auf einer Langbank oder einer vergleichbaren Erhöhung z.B. einer Holzkiste. Davor wird ein vorgefertigter Holzkasten oder ein stabiler Stuhl mit langem Stuhlbein positioniert, an dem ist eine Zentimeterskala senkrecht befestigt ist. Der Wert 100 befindet sich auf Höhe des Sohlenniveaus der Testperson. Unterhalb der Kante vergrößert sich das Skalenniveau, oberhalb wird es kleiner. Die Testperson steht ohne Schuhe auf der Langbank.

**Durchführung:**

Die Testperson steht auf einer Langbank oder einer extra angefertigten Holzkiste. Sie beugt den Oberkörper langsam nach vorn ab und die Hände werden parallel einer Zentimeterskala, möglichst weit nach unten geführt. Die Beine sind parallel und gestreckt. Die maximal erreichte Dehnposition ist 2 Sekunden lang zu halten. Der Skalenwert wird am tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen. Auf korrekte Ausführung achten!!!





Versuche: 2, zwischen den beiden Versuchen soll sich die Testperson wieder aufrichten.

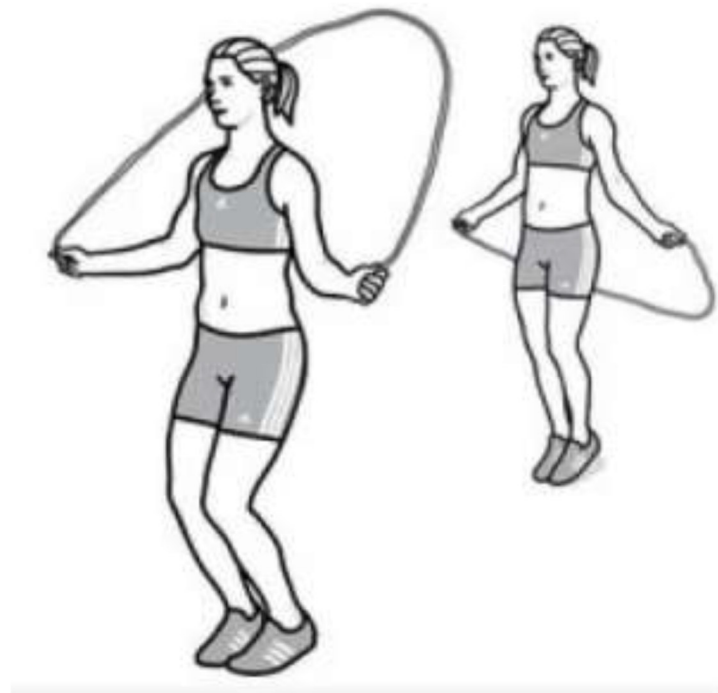
Messgröße: Länge in Zentimeter, (Intervall 1,0...Bsp.: 106 cm)

### **Aufgabe 2. Seilspringen**

Aufrechter Stand, in der Ausgangsposition sind Ellenbogen annähernd im 90 Grad Winkel und werden seitlich am Körper gehalten. Die Hände fassen das Seil. Das Seil hängt hinter dem Körper. Nach Kommando „Fertig-LOS“ -> Beidbeinige Sprünge innerhalb einer Minute mit jeweils einem Seildurchschwung pro Sprung. Nach jedem Fehler („Verheddern“, „Seil bleibt am Fuß hängen“), kann direkt weiter gesprungen werden.

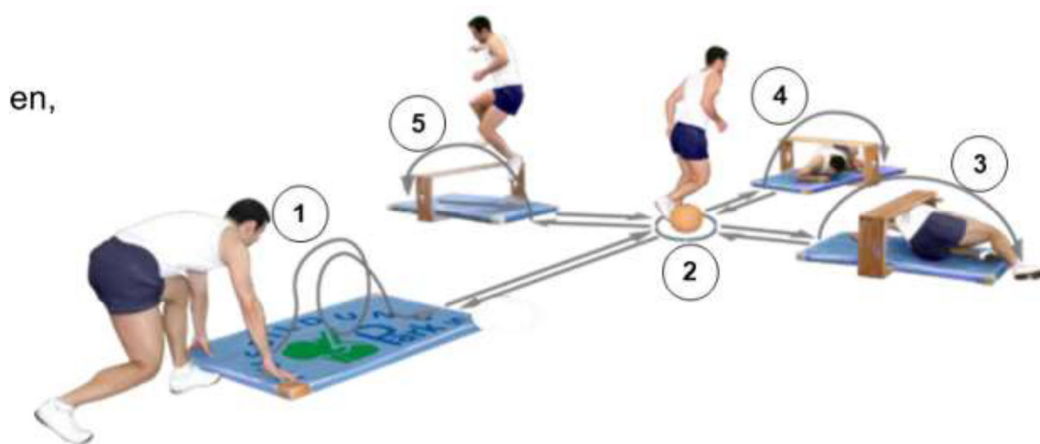
Bewertung: (Anzahl/ min)

Die geschafften Wiederholungen/ Durchschwünge in einer Minute.



### Aufgabe 3. Kastenbumerang (DSV Athletik)

Nach dem Startsignal erfolgt eine Rolle vorwärts auf der Matte. Danach wird im rechten Winkel um den Ball in der Mitte zum Kastenteil (3) rechts gelaufen. Das Kastenteil wird übersprungen und in Richtung Ball (Mitte) durchgekrochen. In der Folge wird jeweils mit rechtwinkligem Umlaufen des Balles das nächste Kastenteil (4, danach 5) übersprungen und durchgekrochen. Nach dem Überspringen und Durchqueren des letzten Kastenteils wird der Ball in der Mitte im rechten Winkel umlaufen und die Startlinie wird rechts oder links an der Matte vorbei überquert



### Aufgabe 4. Frosch-Sprung / Krebs-Gang (Vereinsauswahl - Änderung möglich)

(1 Versuch, 1x Zeitnahme)

Kategorie 1: 1x hin, 1x zurück

Kategorie 2: 2x hin, 2x zurück

Kategorie 3: 3x hin, 3x zurück

Bodenberührung der Handflächen, Arme zwischen die Beine

Hinweg Froschsprünge, zurück (rückwärts) im Krebsgang

(Kopf Richtung Ziel), Keine Bodenberührung mit dem Po



## **2. Wettkampf**

**Ort: Warmensteinach 30.06.2023**

Zeitansatz: 1Std Besichtigung, 2Std Übungen, 1 Std Auswertung (entfällt 2021- keine Tagessiegerehrung vor Ort).

### ***Aufgabe 1. 30m Sprint (DSV Athletik)***

Anordnung (mit Lichtschranke):

Die Lichtschranken werden etwa in Kniehöhe installiert. Für eine optische Unterstützung ist die Position der Startlichtschranke an einer Markierungslinie auszurichten. Die zweite Lichtschranke wird genau 30 m entfernt aufgestellt. Ein Meter vor der Startlichtschranke wird eine Ablaufmarkierung aufgeklebt.

Durchführung:

Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) an der Ablaufmarke. Diese befindet sich ca. 1m vor der Startlichtschranke. Der Start erfolgt ohne Kommando. Der Sportler durchläuft die Messstrecke mit maximaler Geschwindigkeit.

Anordnung (ohne Lichtschranke):

manuelle Zeitmessung mittels Stoppuhr, Stehen an der eine Ablaufmarkierung 1m vor Null-Line

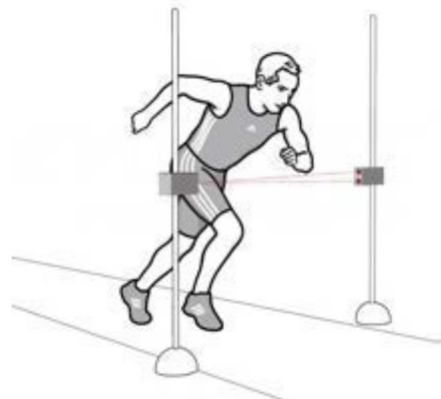
Durchführung: Verbales Starkommando geben:

„FERTIG-LOS“

Stoppuhr starten, wenn Sportler die Null-Line überquert, Stoppuhr stoppen: Ziel: Helfer schwingt bei Zieldurchlauf den Arm in die Höhe bei Zieldurchlauf.

Versuche: 2 (Bester wird gewertet)

Messgröße: Zeit in Sekunden, inklusive Zehntel und Hunderstel (Bsp.: 4,58s)



### ***Aufgabe 2. Jump and Reach***

Anordnung:

Die SportlerInnen stehen in der Ausgangsposition seitlich zur Wand und unmittelbar. Vor dem Sprung wird die Reichhöhe der Testperson ermittelt, indem die maximale Ausstreckhöhe des Armes am Ende der Fin-

gerspitzen mit Kreide an der Wand markiert wird. Die Reichhöhe kann zusätzlich mit Klebe- oder Kreppband markiert werden. Anschließend tritt die Testperson ca. 20 cm von der Wand weg und stellt sich seitlich zur Wand auf.

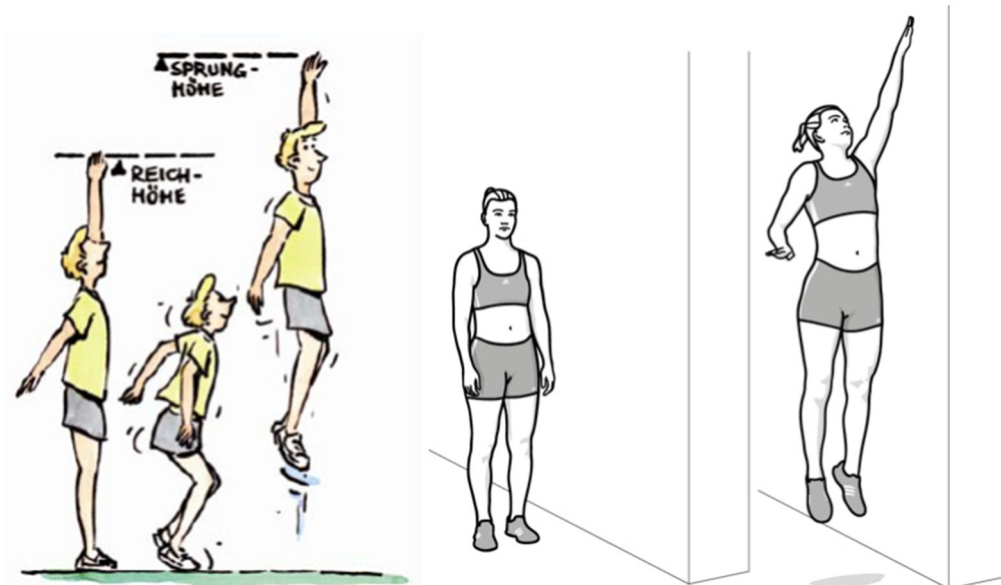
Durchführung:

Die Testperson springt aus dem Parallelstand, beidbeinig, mit einer einmaligen Ausholbewegung nach oben und berührt die Wand so hoch wie möglich. die Sprunghöhe am höchsten Punkt. Schwung holen ist erlaubt und erfolgt durch das Beugen von Knie und Oberkörper und dem Ausholen der Arme. Nach der Landung liest der Testleiter die Sprunghöhe ab. Auf die Hände / Finger der Testperson sollte ausreichend Magnesia oder Kreide aufgetragen werden um einen deutlichen Abdruck an der Wand zu erreichen.

Versuche: 2

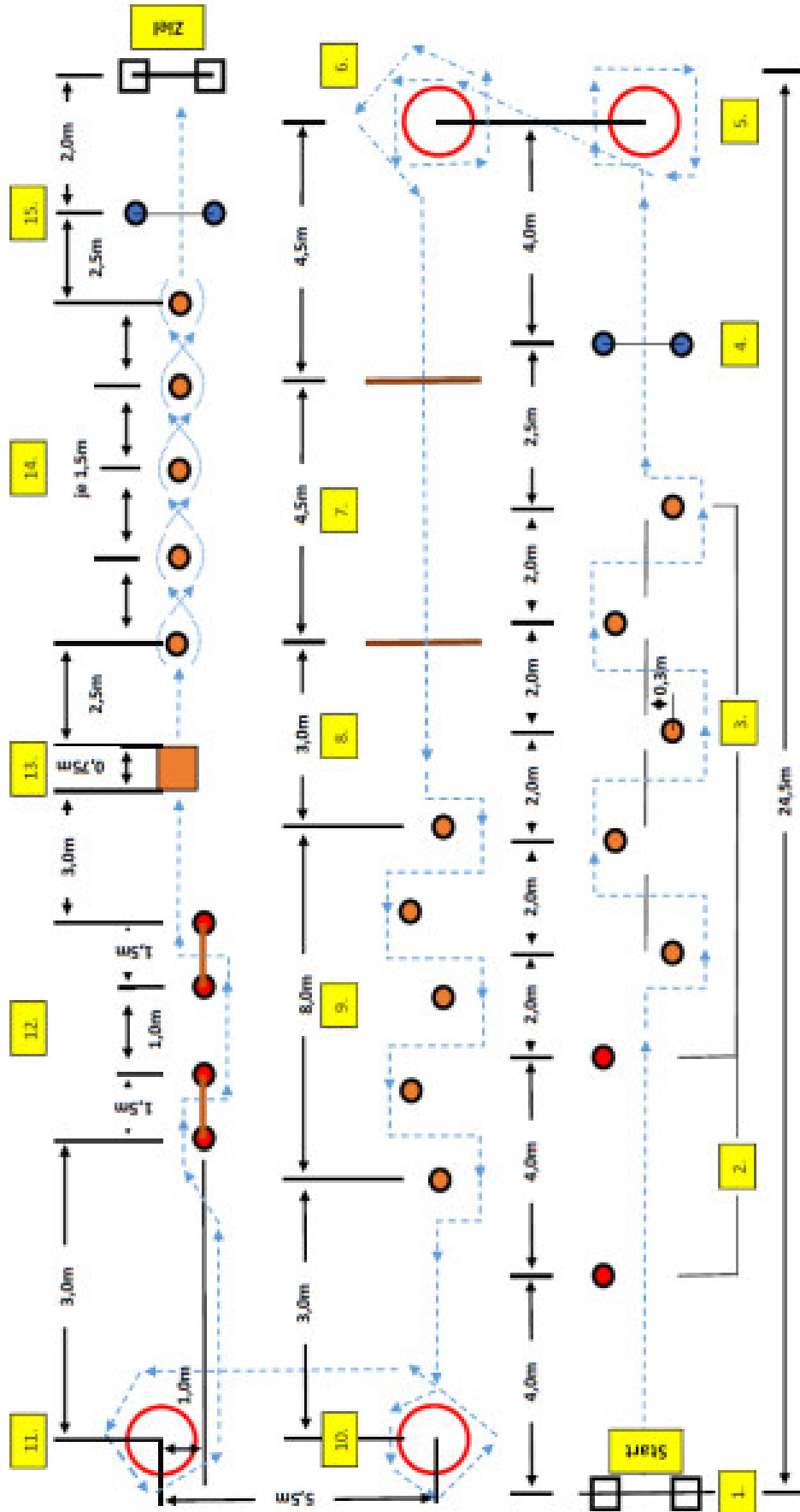
Messgröße: Sprunghöhe in cm, inklusive Millimeter (Bsp.: 22,4cm)

Helfer: 1 Helfer für Messwerterfassung



### Aufgabe 3. Inlineparcour

Anordnung:



- Station 1: Start
- Station 2: Einbeinfahren an der Stange
- Station 3: Beidbeiniges Slalomfahren
- Station 4: Hindernis durchfahren
- Station 5 + 6: Reifen im Uhrzeiger und gegen dem Uhrzeiger durchfahren
- Station 7: Stange überspringen
- Station 8: Stange überspringen
- Station 9: Slalom fahren
- Station 10 + 11: Reifen im Uhrzeiger und gegen dem Uhrzeiger durchfahren
- Station 12: Stangen übersteigen
- Station 13: Fußmatte überspringen (Kat 1. Umfahren)
- Station 14: Slalom Beidbeinig (Kat 3. Wechselseitiges Überkreuzen)
- Station 15: Stange beidbeinig Überspringen.

Durchführung:

Jeder Teilnehmer durchfährt einmal den Parkour. Für Jeden fehler gibt es einen Strafpunkt (z.B. Bei Slalom eine Stange ausgelassen).

### ***Aufgabe 4. Sackhüpfen***

Sackhüpfen:

Durführung

Es sind die folgenden Strecken zu beweltigen:

Kat1: 20m

Kat2: 30m

Kat3: 40m

Wer die beste Zeit hat bekommt die meisten Punkte

## **3. Wettkampf**

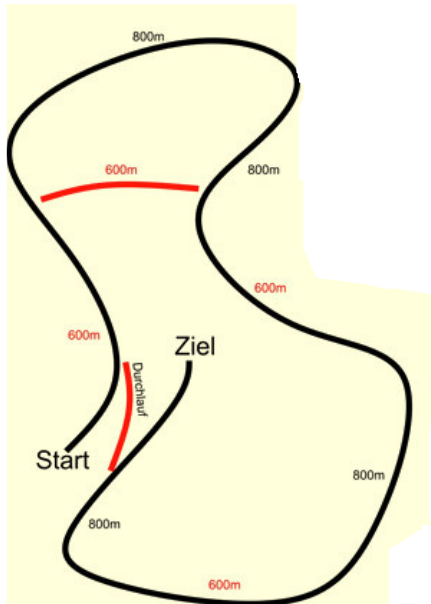
**Ort: Wüstenselbitz 25.09.2022**

Zeitansatz: 1Std Besichtigung, 2Std Übungen, 1 Std Auswertung (entfällt 2021- keine Tagessiegerehrung vor Ort).

### ***Aufgabe 1. Geländelauf***

Inhalte:

- Balancieren
- Wippe
- Slalom
- Gelände angepasst
- Schlupftore
- Treppenlaufen



Streckenlängen:

Kat1: 1x 600m Runde

Kat2: 1x 800m Runde

Kat3: 2x 800m Runde (Hindernisse müssten evtl. doppelt vorhanden sein? Wegen Überholen ???)

Zeitmessung: evtl. mit Zeitnahme wie Winter 30sek. Einzelstart

## **Aufgabe 2. Schlagballwerfen**

Kat1: Tennisball

Kat2: 80g Ball

Kat3: 200g Ball



### **Aufgabe 3. Golfen** **Durchführung**

- Es muss versucht werden einen Tennisball mit Hilfe eines Hockeyschlägers mit möglichst wenig Schlägen ins Loch zu treffen
  - Je nach Kategorie unterschiedliche Entfernung zum Loch
- Kategorie 1 15 m  
Kategorie 2 25 m  
Kategorie 3 35 m



### **Aufgabe 4. Vierfüßlerstand, Einmal um die Welt, Liegestütz (DSV Athletik)**

#### **„Vierfüßlerstand“ Kat. 1**

Anordnung:

Für die Testübung wird eine Strecke von 22,5 m in die untenstehenden Abschnitte unterteilt und mit entsprechenden Linien ( z.B. Klebeband) markiert. Sie beinhaltet seitwärts, vorwärts und rückwärts Bewegungen sowie 90° und 180° Drehungen, die alle im 4-Füßlerstand realisiert werden müssen. Es wird empfohlen die verschiedenen Richtungen auf dem Boden mit Klebeband sowie Nummern zu markieren.

Durchführung:

In der Ausgangsposition befindet sich die Sportler\*innen im 4-Füßlerstand (Bild Ausgangsposition). Die Knie berühren dabei den Boden nicht! Auf Kommando „FERTIG-LOS“ wird die Stoppuhr gestartet. Die Sportler\*innen bewegen sie sich 4,5 m seitwärts nach links. Es folgt eine 180° Drehung, die in einem 1,5 m Sektor durchgeführt wird. Danach folgen 4,5 m seitwärts nach rechts. Nun folgt eine 90° Drehung wiederum in einem 1,5 m Sektor mit einer Vorwärtsbewegung von 4,5 m. Danach beginnt die letzte Drehung um 180° (Sektor 1,5 m). Als Letztes müssen 4,5 m rückwärts zurückgelegt werden, bis zum Ziel (Markierung am Boden). Der Zeitnehmer stoppt die Uhr.

Versuche 1

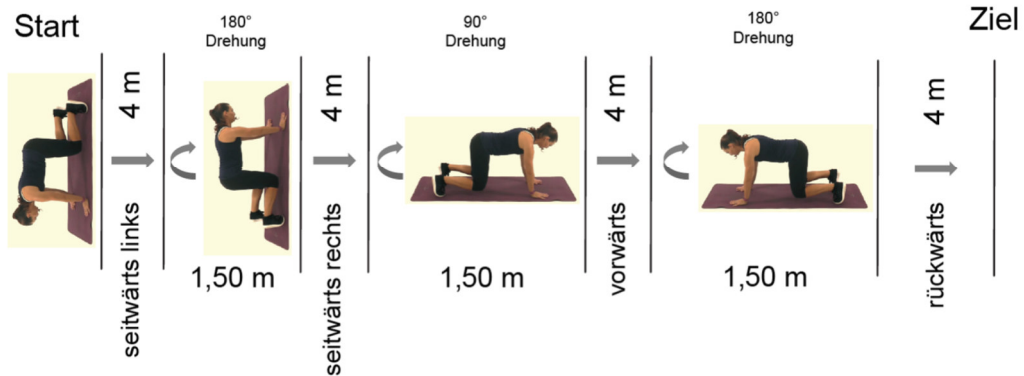
Messgröße: Zeit in Minuten und Sekunden (Bsp.: 1:02 s)

Ausgangsposition 4-Füßlerstand, die Knie befinden sich 5 - 10 cm über dem Boden:





Ablauf



**„Einmal um die Welt“ Kat 2**

**Anordnung:**

In der Ausgangsposition drückt der Sportler sich in den Stütz, die Hände sind schulterbreit auseinander, die Füße / Fußspitzen stehen sicher auf einem Ender der Langbank. Der Blick des Sportlers ist nach unten gerichtet. Der Kopf soll nicht in den Nacken genommen werden, um eine Überstreckung zu vermeiden

**Durchführung:**

Ab dem Startsignal (FERTIG-LOS) versucht der Sportler im Halbkreis zu einer am Boden klebenden Markierung zu gelangen (grüner Strich) Diese Markierung hat die Form einer Linie, die im 90 Grad Winkel zu Standfuß der Langbank auf den Boden geklebt wird. Die Sportler soll, gemäß seiner Körperlänge, zuerst in nach rechts außen „stützeln“ bis die Markierung erreicht ist und danach nach links außen. Idealerweise hält er diese Übung 1:30min durch.

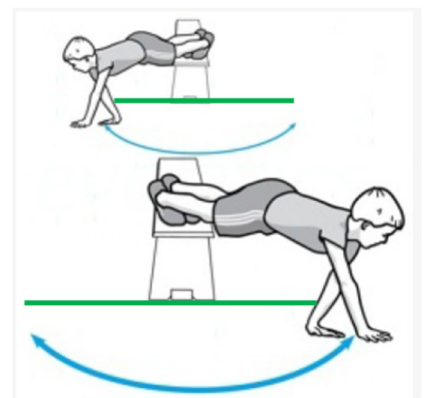
**Abbruchkriterium:**

Es erfolgt keine saubere Armstreckung mehr. Der Sportler bleibt mehr als 2x stehen und verschafft sich somit Pausen.

Fehler: Es werden max. 2 Verwarnungen ausgesprochen. Beim dritten Verstoß wird abgebrochen. Die maximale Testdauer beträgt 1:30 Minute (für Mädchen und Jungs)

**Versuche: 1**

Messgröße: Zeit in Minuten + Sekunden (Bsp.: 1:21min)



**„Liegestütz“ Kat 2**

**Anordnung:**

Loos Andreas Juni 2023

In der Ausgangsposition sind die Hände schulterbreit plus eine Handbreite (siehe Bild) vor eine Matte oder Markierung gesetzt. Die Finger zeigen nach vorne. Der Körper und die Arme sind gestreckt (Sprung-, Hüft- und Schultergelenk bilden eine Linie).

Durchführung:

Ab dem Startsignal die Arme beugen und strecken, so dass fließende Bewegungen entstehen. Der Kopf muss eine am Boden liegende Matte / flaches Kissen berühren. Der Kopf sowie der ganze Körper bleiben dabei gestreckt. Es werden die Wiederholungen, für die im Rhythmus ausgeführten - technisch sauberen - Liegestütze erfasst.

Abbruchkriterium:

- Es kann kein Mattenkontakt / Kissenkontakt mehr hergestellt werden.
- Es erfolgt keine saubere Armstreckung mehr.
- Der Rhythmus kann nicht mehr eingehalten werden, es werden selbst geschaffene Pausen gemacht.

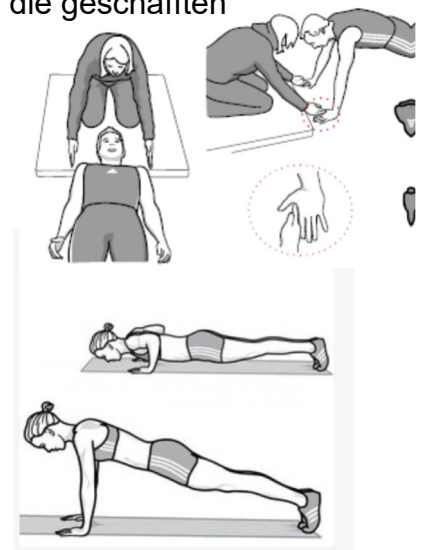
Fehler: Es werden max. zwei Verwarnungen ausgesprochen. Beim dritten Verstoß wird abgebrochen.

Die maximale Testdauer beträgt 1:30 Minuten für die Mädchen und 2:00 Minuten für die Jungs.

Versuche: 1

Messgröße: Zeit in Minuten + Sekunden (Bsp.: 1:45min) und die geschafften Wiederholungen

**Achtung:** Hier wird durch das IAT für die jüngeren Kategorien noch eine Anpassung der Übung vorgenommen, so dass diese umsetzbar ist (mit dem Hintergrund einer Übung, die als Vorübung für Liegestütz mit Kindern geeignet ist... sobald diese verfügbar ist, wird sie eingearbeitet!



## 4. Wettkampf

Ort: Möchnröden 21/22.10.2023

Zeitansatz: 1Std Besichtigung, 2Std Übungen, 1 Std Auswertung (entfällt 2021- keine Tagessiegerehrung vor Ort).

### **Aufgabe 1. Bahnlaufen**



Inhalte:

- über Hindernisse
- Rückwärtslaufen
- 8er laufen
- Richtungswechsel
- Ringelaufen

Streckenlängen:

Kat1: 1x 400m Runde

Kat2: 2x 400m Runde

Kat3: 3x 400m Runde

Zeitmessung: 30sek. Einzelstart

## **Aufgabe 2. 30m Sprint (DSV Athletik)**

Anordnung (mit Lichtschranke):

Die Lichtschranken werden etwa in Kniehöhe installiert. Für eine optische Unterstützung ist die Position der Startlichtschranke an einer Markierungslinie auszurichten. Die zweite Lichtschranke wird genau 30 m entfernt aufgestellt. Ein Meter vor der Startlichtschranke wird eine Ablaufmarkierung aufgeklebt.

Durchführung:

Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) an der Ablaufmarke. Diese befindet sich ca. 1m vor der Startlichtschranke. Der Start erfolgt ohne Kommando. Der Sportler durchläuft die Messstrecke mit maximaler Geschwindigkeit.

Anordnung (ohne Lichtschranke):

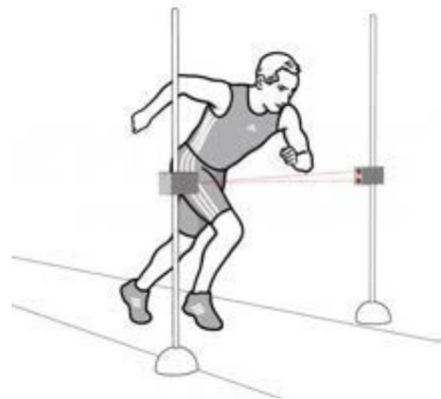
manuelle Zeitmessung mittels Stoppuhr, Stehen an der eine Ablaufmarkierung 1m vor Null-Line

Durchführung: Verbales Starkkommando geben:  
„FERTIG-LOS“

Stoppuhr starten, wenn Sportler die Null-Line überquert, Stoppuhr stoppen: Ziel: Helfer schwingt bei Zieldurchlauf den Arm in die Höhe bei Zieldurchlauf.

Versuche: 2 (Bester wird gewertet)

Messgröße: Zeit in Sekunden, inklusive Zehntel und Hunderstel (Bsp.: 4,58s)



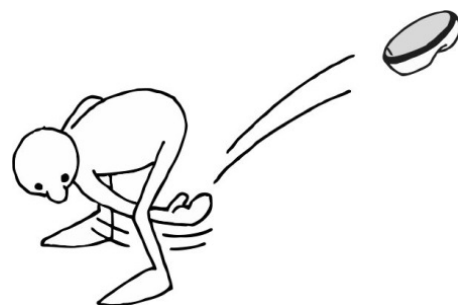
## **Aufgabe 3. Weitwurf durch die Beine (Vereinsauswahl Änderung möglich)**

Kat1: Handball

Kat2: Volleyball

Kat3: Basketball

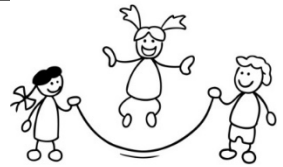
Weite messen



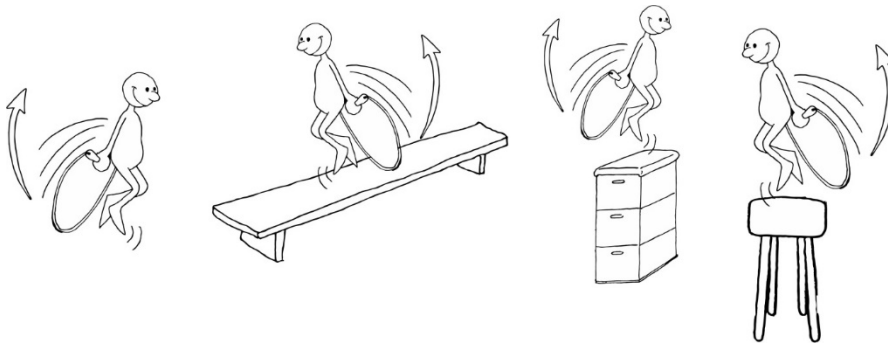
## Aufgabe 4. Seilspringen

- **15x Normal**
- **15x auf der Langbank**
- **15x auf dem Kasten**
- **15x auf dem Bock**
- **Auf der Weichbodenmatte** die mögliche max. Anzahl bis man das zweite Mal hängen bleibt.

Jeweils 15x und für die Kategorie 1 Beginn mit dem großen Seil



**Einmal Hängenbleiben ist ok, beim zweiten Mal (egal wo das erste Mal war) ist man raus!**

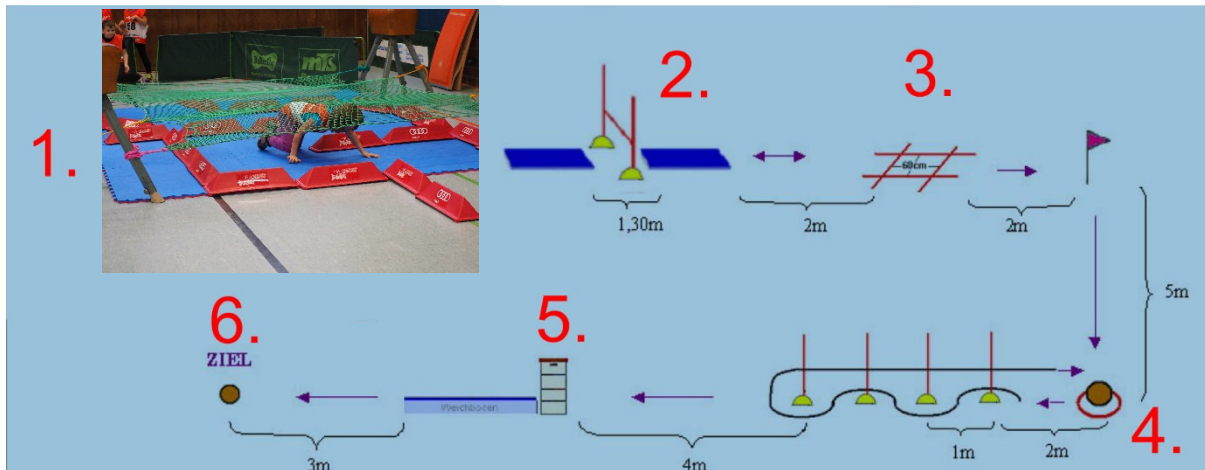


## 5. Wettkampf

Ort: SC/TV Gefrees 04.11.2023

Zeitansatz: 1Std Besichtigung, 2Std Übungen, 1 Std Auswertung (entfällt 2021 keine Tagessiegerehrung vor Ort).

### **Aufgabe 1. Parcours**



Startposition: Stehender Start ca. 1m vor dem Kriechlabyrinth.

Startkommando: Fertig - Los

1. Kriechlabyrinth

→ schnellstmöglich auf allen Vieren durchkriechen.

2. Hürde

→ Hürdenhöhe je Kategorie einstellen 25cm Kat1, 35cm Kat2, 45cm Kat3

3. Klebequadrat

→ hinten - Mitte - Seite rechts - Mitte - vorne - Mitte - Seite links - Mitte

4. Medizinball (2kg) (lagernd im Gymnastikreifen) durch Hürden

→ Den Medizinball mit Händen um die Hürden rollen und gerade zurück wieder im Ring deponieren

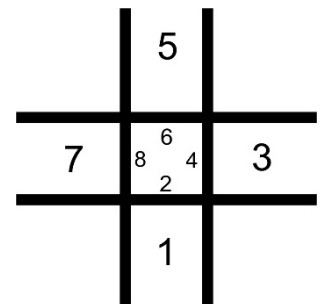
→ Slalomlauf um die Hürden ohne Ball zum nächsten Hindernis

5. 4-teilliger Kasten, Weichbodenmatte

→ Kasten überqueren

6. Ziel Medizinball

→ Die Zeit stoppt, wenn das Gesäß den Ball berührt.



## **Aufgabe 2. Balancieren NEU (DSV Athletik)**

Vorwärts- Rückwärtsgehen auf unterschiedlichen Standflächen

Regelwerk:

- Im Folgenden wird eine Balanceübung beschrieben, die fünf Schwierigkeitsgrade beinhaltet.
- Jede der nächsten fünf Folien beinhaltet eine Modifikation der Standfläche/ Unterstützungsfläche innerhalb Übung.
- Es wird immer zuerst vorwärts, danach rückwärts gegangen - über eine Langbank oder eine Reckstange
- Zwischen dem Vorwärts-Gang und dem Rückwärts-Gang soll eine kurze Pause gemacht werden (ca. 3 sek. stillstehen).
- Es müssen kleine Schritte gemacht werden (max. eine Fußlänge dazwischen)
- Die Fußspitze muss beim Vorwärts-Gang und beim Rückwärts-Gang immer zuerst aufsetzen.
- Die Punktevergabe erfolgt nach dem Schema: Pro geschafften Level wird ein Punkt vergeben bzw. addiert, Level 5 darf bis zu 6x absolviert werden. Maximal erreichbare Punktzahl wäre 10 Punkte. Wenn die Testperson den Hinweg schafft und auf dem Rückweg absteigen muss, kann der Punktwert 0,5 hinzuaddiert werden
- Abbruch der Übung: Unfreiwilliges Absteigen von der Langbank oder der Reckstange während des Überquerens oder plötzliches Stehenbleiben auf der Langbank oder der Reckstange.

**Level1:** Station Balancieren: Gehen über die Langbankvorwärts / rückwärts

Anordnung:

Der Testaufbau ist dem Bild zu entnehmen, die eingezeichneten Abstände sind Zwischenmarken, die auf der Bank angezeichnet oder angeklebt werden sollen. Die Bank wird in vier Teile / Sektoren geteilt, jeder Bereich entspricht einem Meter Gehstrecke.

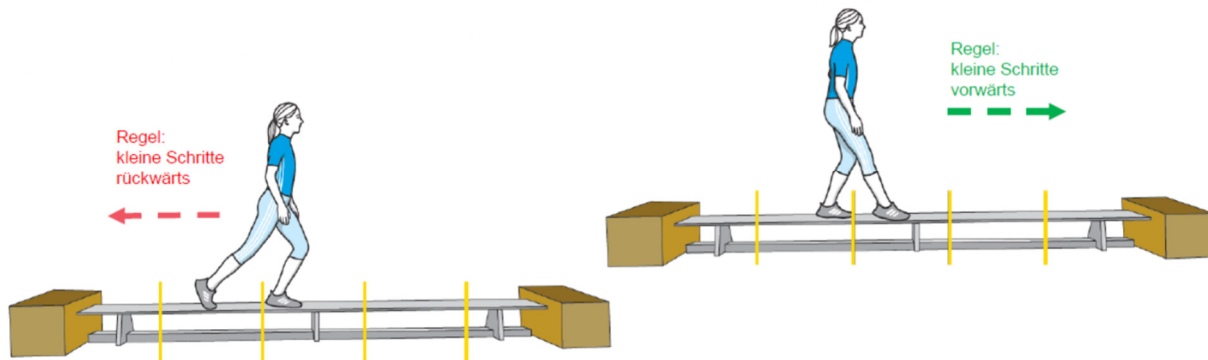
Durchführung --Level 1:

Die Testperson steht auf dem linken Turnkasten und beginnt mit dem Vorwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der Langbank. Es folgt eine kurze Standphase auf dem rechten Kasten (ca. 3 sek. stillstehen), daraufhin folgt das Rückwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der Bank mit dem Erreichen des linken Turnkastens  
→Level 1 ist nun beendet

Abbruchkriterium:

- a) Unfreiwilliges Absteigen von der Langbankwährend des Überquerens
- b) Plötzliches Stehenbleiben auf der umgedrehten Langbank, um Sicherheit zu gewinnen

Messgröße: Anzahl der durchlaufenen Sektoren ergibt einen Punktwert



## Level 2: Gehen über die umgedrehte Langbank vorwärts/ rückwärts

### Anordnung:

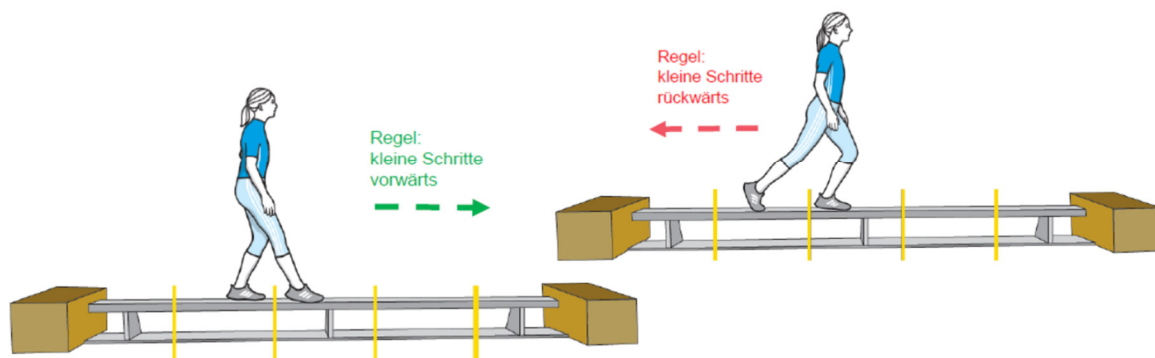
Der Testaufbau ist dem Bild zu entnehmen, die eingezeichneten Abstände sind Zwischenmarken, die auf der Bank angezeichnet oder angeklebt werden sollen. Die Bank wird in vier Teile/ Sektoren geteilt, jeder Bereich entspricht einem Meter Gehstrecke.

### Durchführung --Level 2:

Die Testperson steht auf dem linken Turnkasten und beginnt mit dem Vorwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der umgedrehten Langbank. Es folgt eine kurze Standphase auf dem rechten Kasten (ca. 3 sek. stillstehen), daraufhin folgt das Rückwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der Bank mit dem Erreichen des linken Turnkastens → Level 2 ist nun beendet

### Abbruchkriterium:

- Unfreiwilliges Absteigen von der Langbank während des Überquerens
- Plötzliches Stehenbleiben auf der umgedrehten Langbank, um Sicherheit zu gewinnen



## Level 3: Gehen über die umgedrehte kippbare Langbank vorwärts/ rückwärts

### Anordnung:

Der Testaufbau ist dem Bild zu entnehmen, die eingezeichneten Abstände sind Zwischenmarken, die auf der Bank angezeichnet oder aufgeklebt werden sollen. Die Bank wird in vier Teile/ Sektoren gegliedert, jeder Bereich entspricht einem Meter Gehstrecke.

### Durchführung --Level 3:

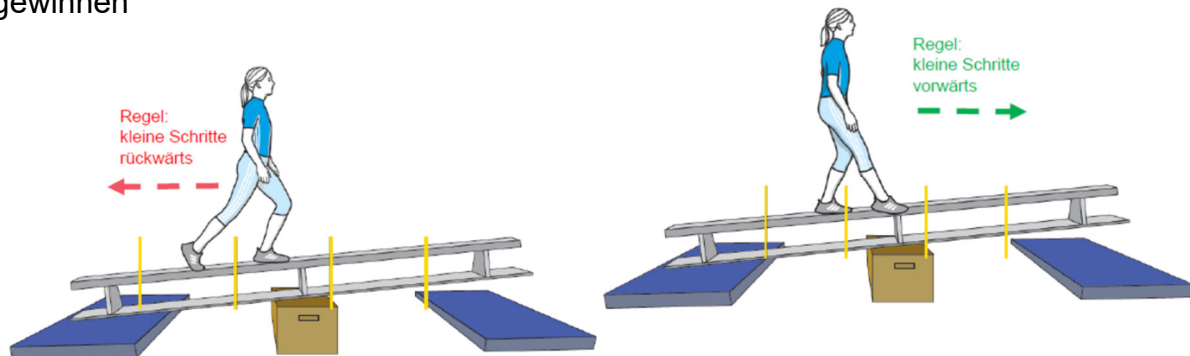


Der Sportler steht am linken Ende der Langbank und beginnt mit dem Vorwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der umgedrehten kippbaren Bank. Es folgt eine kurze Standphase auf der Turnmatte (ca. 3 sek. stillstehen), daraufhin folgt das Rückwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der Bank mit dem Erreichen der linken Turnmatte

→Level 3 ist nun beendet

Abbruchkriterium:

- Unfreiwilliges Absteigen von der Langbank während des Überquerens
- Plötzliches Stehenbleiben auf der umgedrehten Langbank, um Sicherheit zu gewinnen



## Level 4: Gehen über die Reckstange vorwärts/ rückwärts

Anordnung:

Der Testaufbau ist dem Bild zu entnehmen, die eingezeichneten Abstände sind Zwischenmarken, die an der Stange angezeichnet oder angeklebt werden sollen. Die Reckstange wird in drei Teile/Sektoren geteilt, jeder Bereich entspricht xxx cm Gehstrecke. Die Reckstange muss an beiden Enden mindestens 20cm auf einer Turnmatte aufliegen. Es ist besonders auf eine ruhige Lage ist zu achten. Wegrollen darf nicht möglich sein!!!

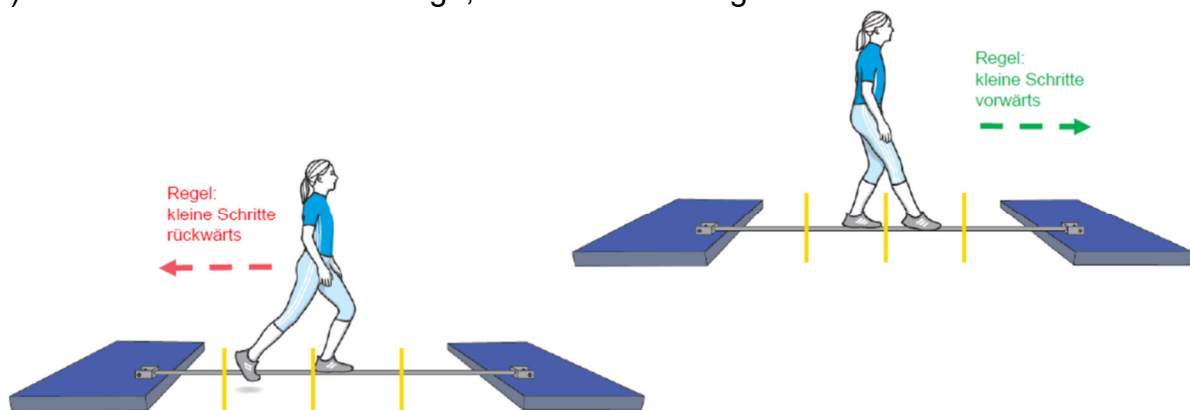
Durchführung --Level 4:

Die Testperson steht auf der linken Matte und beginnt mit dem vorwärts gehen bis zum vollständigen Überqueren der Reckstange. Es folgt eine kurze Standphase auf der rechten Matte (ca. 3 sec. stillstehen), daraufhin folgt das Rückwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der Reckstange mit dem Erreichen der linken Matte

→Level 4 ist nun beendet

Abbruchkriterium:

- Unfreiwilliges Absteigen von der Reckstange während des Überquerens
- Stehenbleiben auf Reckstange, um Sicherheit zu gewinnen



## Level 5: Gehen über die Reckstange mit Ball in Hochhalte vorwärts/ rückwärts

Anordnung:

Der Testaufbau ist dem Bild zu entnehmen, die eingezeichneten Abstände sind Zwischenmarken, die an der Stange angezeichnet oder angeklebt werden sollen. Die Reckstange wird in drei Teile/ Sektoren geteilt, jeder Bereich entspricht xxxcm Gehstrecke. Die Reckstange muss an beiden Enden mindestens 20cm auf einer Turnmatte aufliegen. Es ist besonders auf eine ruhige Lage ist zu achten. Wegrollen darf nicht möglich sein!!!

Durchführung --Level 5:

Die Testperson steht auf der linken Matte und beginnt mit dem Vorwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der Reckstange. Es folgt eine kurze Standphase auf der rechten Matte (ca. 3 sek. stillstehen), daraufhin folgt das Rückwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der Reckstange mit dem Erreichen der linken Matte. Das Vorwärts-, Rückwärtsgehen kann so lange durchgeführt werden, bis die Testperson das erste Mal während der Übung absteigen muss

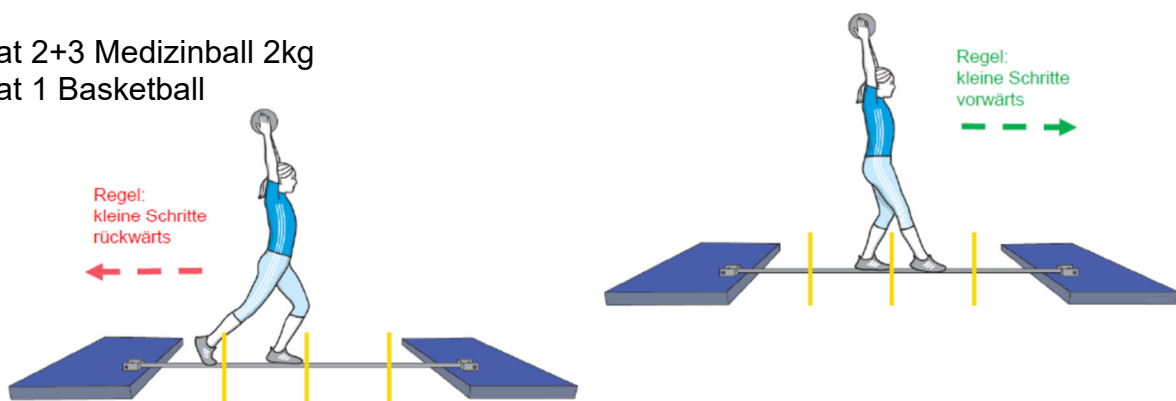
→Level 5 ist nun beendet

Abbruchkriterium:

- Unfreiwilliges Absteigen von der Reckstange während des Überquerens
- Stehenbleiben auf Reckstange, um Sicherheit zu gewinnen

Kat 2+3 Medizinball 2kg

Kat 1 Basketball



## Aufgabe 3. Fährmann (Vereinsauswahl - Änderung möglich)

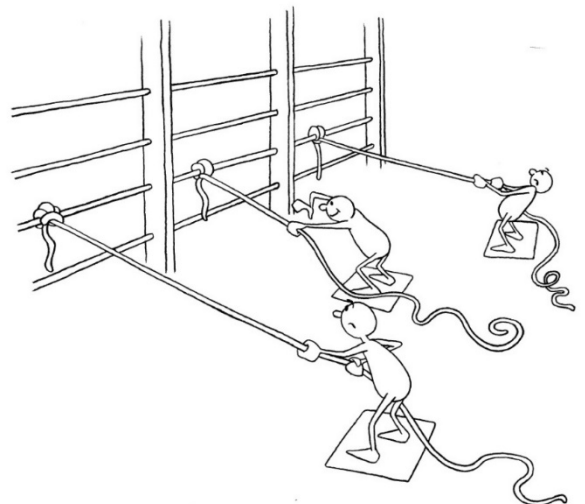
Auf einer Fliese stehend muss man sich über eine bestimmte Strecke an einem Tau entlangziehen.

Kat 1: 7,5m

Kat 2: 15m

Kat 3: 20m

Auf Zeit.



## **Aufgabe 4. Turnen**

### Durchführung

- U8 - U10:
- Rolle vw. in den Streck Sitz, Arme in Hochhalte,
  - Ablegen des Oberkörpers nach hinten,
  - aus der Rückenlagen seitliches Rollen (360° um die Körperlängsachse nach links,)
  - aus der Rückenlagen seitliches Rollen (180° um die Körperlängsachse nach rechts in die Bauchlage)
  - Herausdrücken in den Liegestütz,
  - Anhocken der Beine,
  - Strecksprung.
- U11 - U12:
- Stand, Arme in Hochhalte,
  - Rumpfbeugen nach vorn mit Aufsetzen der ganzen Hand,
  - Rolle vw. in den Hockstand,
  - Kopfstand abrollen in den Streck Sitz
  - Roller rw. in den Hockstand
  - Strecksprung mit halber Drehung,
  - Standwaage,
- U13 - U15:
- Stand, Arme in Hochhalte,
  - Rumpfbeugen nach vorn mit Aufsetzen der ganzen Hand,
  - Rolle vw. in den Hockstand,
  - Kopfstand abrollen in den Streck Sitz
  - Roller rw. in den Hockstand
  - Handstand abrollen in den Stand,
  - Handstützüberschlag seitwärts (Rad)