Einladung und Ausschreibung zum

Leichtathletik-Spielfest

für Schülerinnen und Schüler A,B,C und D
zum Auftakt der Hallenkreismeisterschaften
am 07.02.2009 in der Halle im Sportzentrum Bad König
Dauer: 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Teilnehmer:	alle Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 1994 und jünger
Wertung:	Einzelwertung W/M 15 ... W/M 6 und jünger
Wettbewerbe:	*1. Hindernislauf:* 30m-Sprints unter einer Zacharias-Hürde (bei Meter 5) hindurch, um fünf Stangen im Slalom herum (Abstand 1,5m von Meter 10 bis Meter 16) und über eine im 90°-Winkel, mit der kurzen Seite nach oben gestellte Zacharias-Hürde (bei Meter 23) drüber. Gestoppt werden 1/10-Sekunden; die Laufzeiten werden nach der Formel (13,2-Laufzeit)*46 in Punkte umgerechnet: 4,5 Sekunden ergeben 400,2 Punkte, 6,6 Sekunden 303,6 Punkte etc. *2a. beidarmiges Weitwerfen (Schüler/-innen A+B):* Vergleichbar Einwurfbewegung beim Fußball, ein Übertreten der Abwurflinie darf erfolgen, jedoch erst nach Verlassen des Balles von den Händen. Wurfgewichte: Schülerinnen A+B: 1,5kg, Schüler A+B: 2kg, Jeder hat drei Versuche, der beste wird gewertet, gemessen werden alle 10 cm. Pro geworfenen Dezimeter gibt es 3 Punkte: 3 Meter ergeben 90 Punkte, 9,5 Meter ergeben 285 Punkte. *2b. Zielwerfen (Schüler/-innen C+D):* Jeder Teilnehmer muss versuchen, von 10 Tennisbällen möglichst viele in einen 4m entfernt stehenden kleinen Kasten zu werfen. Als Treffer gelten nur direkt getroffene Versuche; gültig ist auch, wenn der Ball nach Aufsetzen im Kasten wieder herausspringt. Die Wurfausübung ist nicht vorgegeben (schocken oder werfen, ein- oder beidhändig). Pro Treffer gibt es 20 Punkte. *3. Beidbeiniges seitliches Springen:* Ein auf dem Boden aufgeklebter, runder Stab (Durchmesser ca. 2 cm) muss innerhalb von 10 Sekunden so oft wie möglich mit beiden Beinen übersprungen werden. Gewertet wird jede neue Bodenberührung nach dem Startsignal, bei der beide Beine auf der anderen Seite des Stabes auf dem Boden aufsetzen. Pro neuer Bodenberührung werden 10 Punkte gutgeschrieben.
Meldungen :	nur schriftlich bis Eingang 04.02.2009 an Jochen Lorenz, Leipziger Str. 5, 64720 Michelstadt oder jugend@hlv-odenwald.de
Nachmeldungen:	werden nur angenommen, wenn es organisatorisch möglich ist.
Gebühren:	auf Meldegebühren wird verzichtet, Spenden sind jederzeit willkommen
Wichtige Hinweise:	In der Halle dürfen keine Schuhe mit dunklen oder abfärbenden Sohlen getragen werden. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle und sonstige Schadensfälle!

Wir freuen uns sehr, euch bei unserem fünften Spielfest begrüßen zu dürfen!

TSG Bad König, Abt. Leichtathletik