

Einladung und Ausschreibung zum

# Leichtathletik-Spielfest

für Schülerinnen und Schüler A,B,C und D  
zum Auftakt der Hallenkreismeisterschaften  
am 05.02.2011 in der Halle im Sportzentrum Bad König  
Dauer: 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr, letzter möglicher Einstieg: 9:45 Uhr

- Teilnehmer: alle Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 1996 und jünger
- Wertung: Einzelwertung W/M 15 ... W/M 6 und jünger
- Wettbewerbe:
- Hindernislauf:**  
40m-Wendesprints unter einem Kastenteil (bei Meter 5) hindurch, um fünf Stangen im Slalom herum (Abstand 1,5m von Meter 10 bis Meter 16), unter einer Zachariashürde (bei Meter 22) hindurch, um eine Stange (Meter 25) herum, über drei flach gelegte Kartons (Meter 30, 33 und 36) ins Ziel (Meter 40) rennen. Gestoppt werden 1/10-Sekunden; die Laufzeiten werden nach der Formel  $(17,5\text{-Laufzeit}) \cdot 46$  in Punkte umgerechnet.
  - beidarmiges Stoßen:**  
Stoßgewichte: Schüler/-innen A: 3kg; Schüler/-innen B: 2kg; Schülerinnen C: 1,5kg; Schüler/-innen D: 1kg. Jeder hat drei Versuche, der beste wird gewertet, gemessen werden alle 10 cm. Pro geworfenen Dezimeter gibt es 2 Punkte.
  - Zielwerfen:**  
Jeder Teilnehmer muss versuchen, 10 Wurfobjekte (2xTennisball, 2xSchlagball, 2xIgelball, 2xWurfstab, 2xTennisring) aus 7 m Entfernung in ein markiertes Feld über einem Handballtor (pro Treffer 20 Punkte) oder in ein Feld im Handballtor (10 Punkte über dem Markierungsband pro Treffer, 5 Punkte bei Treffern in das Tor unter dem Markierungsband) zu platzieren. Einhändige Ausführung, jedoch beliebige Wurfart (Schlagwurf, schocken, aus der Drehung werfen).
  - 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 5 Punkte gutgeschrieben.
  - Zonenweitsprung:**  
Anlauffläche sind zwei hintereinander gelegte Kastenoberteile, darauf muss der Absprung erfolgen. Landefläche ist auf dem ersten Meter eine Matte, von Meter 1 bis Meter 4 ein Weichboden. Eine Landung auf dem ersten Meter bringt 20 Punkte ein, danach Steigerung der Punkte um 10 je halbem Meter. Es werden drei Sprünge durchgeführt und addiert.
- Meldungen : Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, Verein oder Schule bis Eingang 03.02.2011 an [meldungen-tsg@gmx.de](mailto:meldungen-tsg@gmx.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 siebten Spielfest begrüßen zu dürfen!