

Kreis-Hallenmeisterschaften der Schüler/innen C/D und E am Sonntag, den 14.03.2004 in der Sporthalle Mendig (Schulzentrum Obermendig)

Ausrichter : SV Bell

Meldungen bis zum 07.03.2004 (Poststempel) schriftlich zu richten an:

Hermann Wolf, Gänsehalsstr. 24, 56745 Bell, ☎ und Fax: 02652/51716, E-Mail: Wolf.Bell@freenet.de

Wettbewerb: Der Wettkampf besteht aus einem Vierkampf mit den Disziplinen: 35m Hindernislauf, Zonenspringen, Zielwerfen und Rundenlauf.

Wertung: Es erfolgt Einzelwertung (Der Sieger wird durch die Summe der Rangplätze der einzelnen Disziplinen ermittelt.)
(z.B. Rang 3 bei sieben Startern = 5 Punkte)

Erklärung der Disziplinen:

35 m Hindernislauf: Jeder Teilnehmer läuft einmal die Hindernisstrecke (Bananenkartons); M/W 6/7 und 8/9 aus dem Hochstart!
M/W 10/11: Die Kartons (hoch ca. 55 cm) stehen bei 10m, 17m, 24m.
M/W 6/7 und 8/9: Die Kartons (quer ca. 40 cm) stehen bei 10m, 16,50m, 23m.

Zonenspringen: Jeder Schüler/in hat 4 Versuche.
Nach 10 bis 12 m Anlauf springt der erste Wettkämpfer/in von einem Sprungbrett auf eine in Zonen eingeteilte Weichbodenmatte, läuft nach der Landung nach vorne von der Matte, läuft zu Ablaufmarke zurück und schlägt dort den nächsten Springer per Handschlag ab.
Die Meßzone ist 1,00m breit und alle folgenden Zonen sind 30cm breit.
Wertung: 1. Zone = 1 Punkt, 2. Zone = 2 Punkte usw. Der letzte Abdruck wird gewertet. Ein Sprung wird mit 0 Punkten bewertet, wenn der Absprung nicht vom Brett erfolgt.
Die einzelnen Punkte werden zusammengezählt

Zielwerfen: Jeder Werfer hat sechs Versuche. Die Jahrgänge M/W 6/7 und M/W 8/9 werfen mit einem Flatterball, M/W 10/11 mit einem Tennisring (ca. 200g). Dabei muß das Handballtor getroffen werden oder die im Handballtor befestigten Reifen. Dabei sind die Entfernungen zum Ziel:

| | | | |
|---------|----|---------|----|
| W 6/7 | 5m | M 6/7 | 5m |
| W 8/9 | 6m | M 8/9 | 7m |
| W 10/11 | 8m | M 10/11 | 9m |

- 2 -

- 2 -

Gültig ist ein Versuch nur dann, wenn direkt in das Tor geworfen wird. Deshalb ist vor dem Tor eine Bank quergelegt.

- Reifen** Jeder Treffer ergibt einen Punkt. Wird jedoch in die im Tor hängenden getroffen, so werden zwei Punkte gegeben.
Geworfen wird mit dem Tennisring über Kopf.
- Rundenlauf:** Ein abgesteckter Parcours ist von den Jahrgängen M/W 6/7 2 x, von M/W 8/9 3x und M/W 10/11 4 x zu durchlaufen.
- Abschlußstaffel:** Wie in allen Jahren werden wieder spannende Staffeln angeboten. Meldungen für die Staffeln werden erst am Wettkampftag abgegeben und sind wie immer kostenlos.

Beginn: 9.30 Uhr