

Ausschreibung

Thüringer Langlauf Cup am 27.10.18 in Oberhof

Veranstalter:	Thüringer Skiverband	Meldeschluss:	25.10.2018, 18.00 Uhr; Keine Nachmeldung möglich!
Ausrichter:	Landestrainer; Nachwuchsstützpunktrainer	Startgeld:	wird nicht erhoben
Termin:	27.10.2018	Siegerehrung:	Eine Tagessiegerehrung erfolgt nicht.
Start:	8.00- 8.50 Uhr Erwärmung/ Anmeldung(Dreifelderhalle) 8.50 Uhr Einweisung der Riegen/ Ausgabe Startnummern Übergabe Atomic- Ski (FA.Sport Luck, St. Stannarius) 9.10 Uhr Start Athletik	Haftung:	Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle und deren Folgen. Es wird auf die Versicherungspflicht hingewiesen.
Wettkampfort:	Dreifelderhalle / Stadion am Harzwald	Hinweis:	Am 27.10.18 ist kein Mittagessen am Sportgymnasium geplant. Der WSV Oberhof 05 übernimmt wieder eine Pausenversorgung am Stadion. Die Parkmöglichkeiten an der Dreifelderhalle sowie am Stadion sind zu nutzen.
Wettbewerbe:	27.10.2018 09:00 Uhr ca. 13:00 Uhr <u>Athletik</u> Sprungschritte 1000 m Lauf Rollschlitten Seilspringen Klimmziehen Einbeinstehen Turnen Hindernislauf Beweglichkeitsübung Rumpfkraft	Wertung:	Die Wertung erfolgt in den Komplexen Athletik und 1000m.
Altersklassen- einteilung:	U 12 Jg. 07 U 14 Jg. 05 U 13 Jg. 06 U 15 Jg. 04		
Teilnahme- berechtigt:	Jeder Teilnehmer muss Mitglied eines Thüringer Wintersport- Vereins sein und den Nachweis einer sportärztlichen Untersuchung erbringen können.		
Meldungen:	Nach Altersklassen geordnet auf anhängender Meldeliste Alle Vereine sollten einen Kampfrichter bei der Meldung mit benennen.		
Meldeanschrift:	z.H. Udo Recknagel landestrainer.ll@thueringer-skiverband.de Am Harzwald 3, 98559 Oberhof		

NORMEN ATHLETIK / LEICHTATHLETIK / BAHNLAUF Stand 02.06.2017

Disziplin	Rumpfhalten TEST Zeit in sek Siehe Anlage	Rumpfhoben Anzahl Differenz 1 = 3 Pkt	Einbeinstehen 2 x 30 sek Zeit/sek es.Zeit (links-rechts) 2,439Pkt/s	Klimmziehen 1 min Anzahl	Rollbrett Bank 4 m 1 min Anzahl Differenz 1 = 4 Pkt	Seilspringen 1min Anzahl Differenz 1 = 1 Pkt	Bocksprünge Anzahl Differenz 1 = 10 Pkt	Hindernislauf Zeitnahme Zeit/sek Differenz 1 sek=5 Pkt	Standweit Wert über KH Weite/cm Differenz 1 = 2 Pkt	Sprung-schritte Wert über KH Weite/cm Differenz 1 = 2 Pkt	Sprint 60/100m Zeit/sek Differenz 1sek=30 Pkt	Sprint 30 m flieg. Zeit/sek Differenz 1 sek=40 Pkt	Weitsprung Weite/m Differenz 1 m = 40 Pkt	1000 m Bahn Zeit/min 220- Pkt Tabelle	2000 m 3000 m Bahn Zeit/min 220- Pkt Tabelle
AK															
S 12 männl.	60	35	60	1 = 12,5 Pkt 8	9. Spro. / 24	125	/	49,0	45	45	60 m / 10,1	4,45	3,60	3,40	2000 m 8,30
S 12 weibl.	60	35	60	1 = 20 Pkt 5	9. Spro. / 24	125	/	52,0	45	45	60 m / 10,1	4,45	3,40	3,50	2000 m 8,30
S 13 männl.	90	37	60	1 = 8,33 Pkt 12	9. Spro. / 25	135	/	47,0	45	50	100 m / 15,5	4,3	3,90	3,30	2000 m 7,55
S 13 weibl.	90	37	60	1 = 12,5 Pkt 8	9. Spro. / 25	135	/	50,0	45	50	100 m / 15,8	4,4	3,70	3,40	2000 m 8,15
S 14 männl.	120	40	60	1 = 6,25 Pkt 16	10. Spro. / 25	145	19 sek 15 / 1,00m	42,0	50	60	100 m / 14,9	4,1	4,20	3,20	3000 m 11,35
S 14 weibl.	120	38	60	1 = 8,33 Pkt 12	10. Spro. / 24	145	19 sek 15 / 0,90m	45,0	50	55	100 m / 15,6	4,3	3,80	3,30	3000 m 12,00
S 15 männl.	120	42	60	1 = 5 Pkt 20	11. Spro. / 25	155	17 sek 15 / 1,00m	41,0	55	65	100 m / 14,2	3,9	4,50	3,05	3000 m 11,00
S 15 weibl.	120	40	60	1 = 6,25 Pkt 16	10. Spro. / 25	155	17 sek 15 / 0,90m	44,0	55	60	100 m / 15,4	4,2	3,90	3,20	3000 m 11,30

Bemerkungen:

*Hartholzbretthöhe bei Test in Oberhof (Dreifelderhalle) je 1 Sprosse tiefer.

Turnen	Bei ordnungsgemäßer Ausführung des Elements gibt es 1 Punkt, bei schlechter Ausführung gibt es Abzüge, bei guter bis sehr guter Ausführung kann es Zusatzpunkte geben, die in jeweils 0,5er Schritten erfolgen.
Sprungschritte	Beide Beine haben in Schrittstellung Bodenberührung. Der vordere Fuß befindet sich an der Ausgangslinie. Es werden 10 Sprungschritte aus dem Stand durchgeführt. Landung auf beiden Füßen. 2 Versuche, der Beste wird gewertet. Die erreichte Weite wird durch 10 dividiert und die Differenz zur Körperhöhe ermittelt = erreichtes Ergebnis.
Hindernislauf	"Fuchsbau" eingebaut. 4 Kastenteile stehen in Längsrichtung übereinander (Gesamthöhe ca. 80 cm) und das Kastenoberteil wird quer darüber gelegt. Aufgabe ist es vor dem Kastenoberteil in den Kasten zu steigen, durch den Kasten zu kriechen und am Kastenende wieder auszustiegen. Gleich nach der Landung erfolgt ebenfalls die Rolle rückwärts. Beim Überspringen der Kastenteile (Abschluss der Kastenbummerangübung) dürfen die Hände nicht auf die Kastenteile aufgestützt werden.
Bocksprünge	Nur für S14/15 weiblich und männlich. Normzeit geändert. S14 w/m 19 sek. S15 w/m 17 sek.
Rumpfaufrichten	Da bei dieser Übung keine Zeitbegrenzung ist, sollte die Ausführung exakter erfolgen: a) Hände müssen am Körper angelegt bleiben b) kein Beckenaufschwingen vom Boden c) der Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel sollte 90 Grad betragen, ggf. muss nach Aufforderung des Kampfrichters nachgerutscht werden
Einbeinstehen	30 sek. links dann 30 sek rechts, mit kurzer Pause, ohne Brille Stand auf einer Klimmzugstange, die an beiden Enden auf Hockern aufliegt; kein Berühren des Standbeines; kein Verrutschen mit dem Standfuß auf der Stange. Der mathematisch errechnete Wert entspricht ca. 2,44 Pkt je Sekunde. (Messung der Zeit in 1/10s) Komando: links bereit- 3 2 1 ab / rechts bereit- 3 2 1 ab
Klimmziehen	der Reckstange sein. Es gibt keine begrenzenden Teile wie zB. Kasten, Seile, Stangen. Dauer: 1 min Griffart: Ristgriff; Übungsende: nach 1 min/ Verlassen der Reckstange/ Abspringen; Komando: Fertig ab

TSV- Athletik- Test

Übung Rumpfkraft

Anordnung Ein Kasten- Element wird auf seiner Längsseite auf den Boden gestellt. Zwischen das Element wird eine Turnmatte gelegt. Für das Einnehmen der Ausgangsposition befindet sich der Teilnehmer in Bauchlage im Kasten- Element (Arme/ Rumpf auf Turnmatte; Füße auf dem Boden). Aus dieser Position geht er in den Unterarmstütz, sodass er im Hüftbereich einen leichten Kontakt zur oberen Längsseite des Kasten- Elements hat. Der Körper ist gestreckt (bei kleineren Teilnehmern kann zusätzlich eine Turnmatte unter Arme und Füße gelegt werden). Die Oberarme sind vertikal, Unterarme parallel, Beine gestreckt und die Füße hüftbreit aufgestellt. Die Ausgangsposition soll vor dem Test individuell eingenommen und kontrolliert werden.

NEU: Hände halten einen Stab schulterbreit im Ristgriff auf der Matte (nicht im Bild).

Durchführung Auf Kommando des Testleiters nimmt der Teilnehmer die beschriebene Position ein und die Zeit beginnt zu laufen. Kann der Teilnehmer den Kontakt zum Kasten- Element nicht mehr aufrechterhalten, gibt der Testleiter eine Verwarnung. Erfolgt weiterer Kontaktverlust, die Knie werden abgestellt, der Kopf wird aufgestützt oder der Bauch auf dem Boden abgelegt (siehe Abbruchkriterien), wird der Test abgebrochen und die Zeit angehalten. Maximale Dauer 60/ 90/ 120 Sekunden

Abbruchkriterien Abstellen der Knie
Ablegen Bauch auf dem Boden
Abstützen des Kopfes
nach Verwarnung kein Kontakt mehr zum Kasten- Element

Wertung

U12	60 Sekunden	1 Sekunde = 2,50 Punkte
U13	90 Sekunden	1 Sekunde = 1,65 Punkte
U14/15	120 Sekunden	1 Sekunde = 1,20 Punkte

1 Versuch

