

Einladung und Ausschreibung Zum Kids-Cup in Gefrees am 13.11.2021

Finale der SVO Sommerserie in Gefrees

Ort: Realschulturnhalle Gefrees
(Hallenturnschuhe erforderlich)
(Es gelten die Aktuellen Hygienevorschriften und die 3G Regelung)

Startgeld: 5,- € pro Starter bei Startnummernabholung
jedes Kind erhält einen Getränke- und Essensgutschein

Klasseneinteilung: Kategorie 1: S6–S9 (2016 – 2013)
Kategorie 2: S10–S12 (2012 – 2010)
Kategorie 3: S13–S15 (2009 – 2007)

Alle Sportler werden in Riegen eingeteilt und mit ihren Riegenführern durch den Wettbewerb geführt

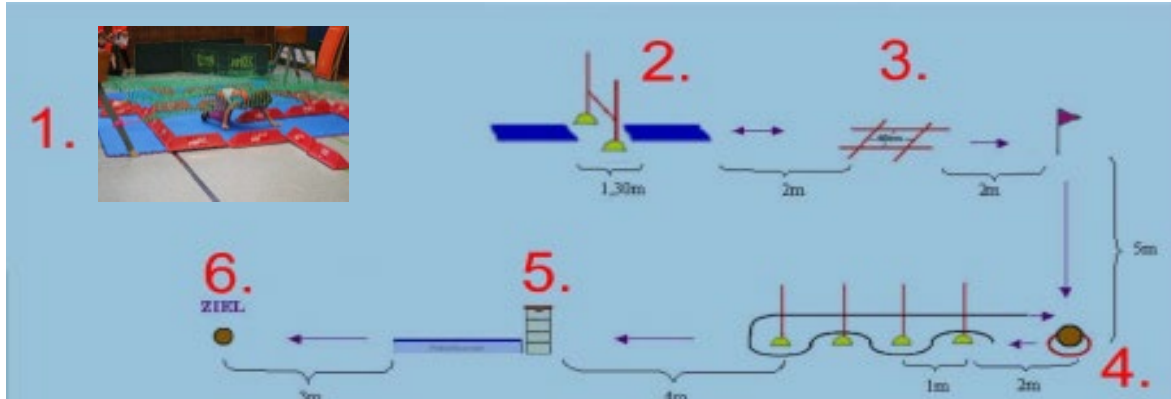
Zeitplan: 12.00 Uhr : Startnummernausgabe
12.30 Uhr – 13.30 Uhr: Besichtigung der Stationen
13.00 Uhr : Wettkampf in Riegen
Es findet keine Siegerehrung statt
Medaille und Urkunde bis S8
Ab S9 Versand der Urkunden an die Vereine

Meldeschluss: Donnerstag, 11.11.2021, 20.00 Uhr
Keine Nachmeldungen möglich!

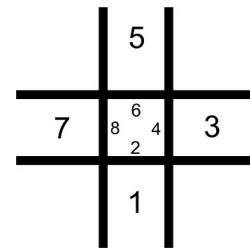
Meldungen: „ **NUR** „ mit Meldeliste an: meldung@sc-gefrees.de

MELDELISTE ALS DOWNLOAD UNTER:
www.sc-gefrees.de

STATION 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.

STATION 2: Balancieren (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 rückwärtsgegangen - 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.
- Alle fünf Übungen sind in Sektoren gegliedert, die markiert werden sollen (gelbe Striche in den Abbildungen).
- Für die Wertung werden die durchlaufenen Sektoren gezählt und addiert. Diese Zahl ergibt den Punktwert für die komplette Übung.
- Abbruch der Übung: Unfreiwilliges Absteigen von der Langbank oder der Reckstange während des Überquerens oder plötzliches Stehenbleiben auf der Langbank oder der Reckstange.
- Es darf das Level 5 maximal 6 Durchgänge gemacht werden, so dass die Höchstpunktzahl 43 ist (Level 1-3 = 3x5 Punkte ab Level 4 = 4 Punkte 7x4 Punkte = 43 Punkte)

Level 1: Station Balancieren: Gehen über die 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 1:

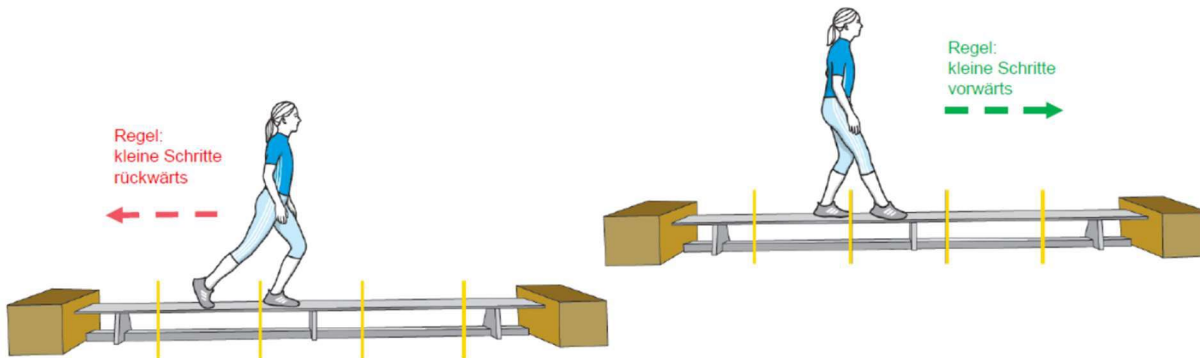
Die Testperson steht auf dem linken Turnkasten und beginnt mit dem Vorwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der Langbank. Es folgt eine kurze Standphase auf dem rechten Kasten (ca. 3 Sek. stillstehen), daraufhin folgt das Rückwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der Bank mit dem Erreichen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

- Level 1 ist nun beendet

Abbruchkriterium:

- a) Unfreiwilliges Absteigen von der Langbank während 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.

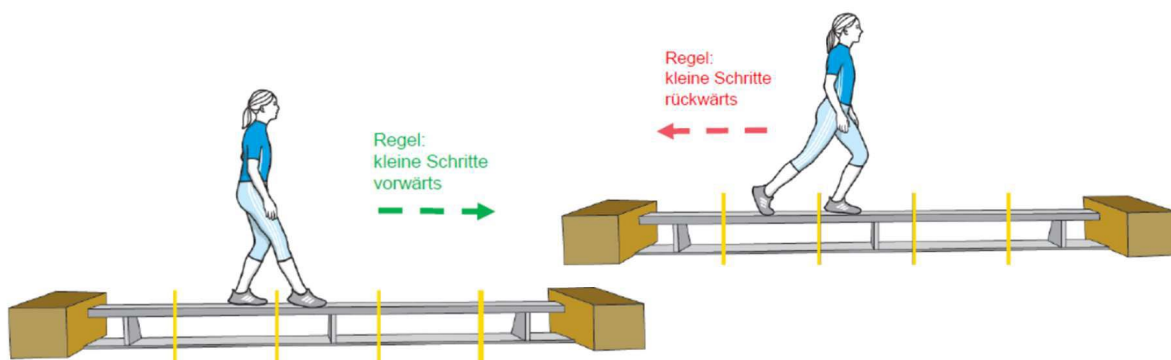
Durchführung --Level 2:

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:

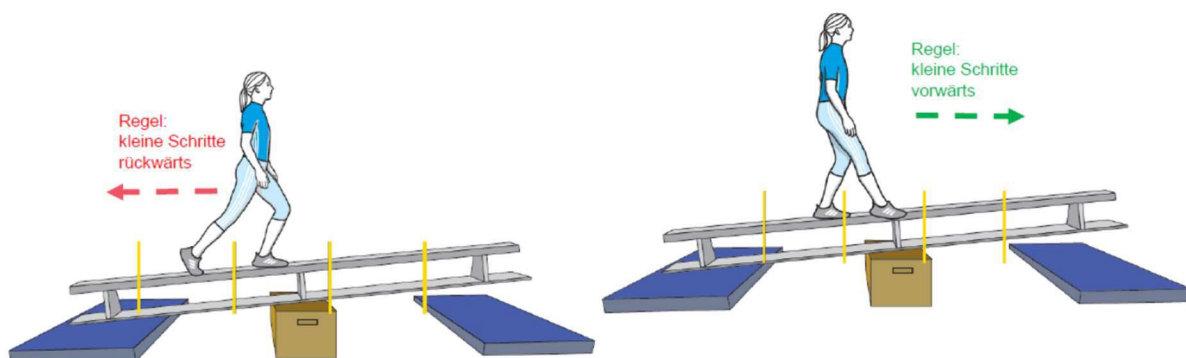
Der Sportler steht am linken Ende der Langbank und beginnt mit dem Vorwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der umgedrehten kippbaren Bank. Es folgt eine kurze Standphase auf der Turnmatte (ca. 3 Sek. stillstehen), daraufhin folgt das Rückwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der Bank mit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



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 x 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!!!

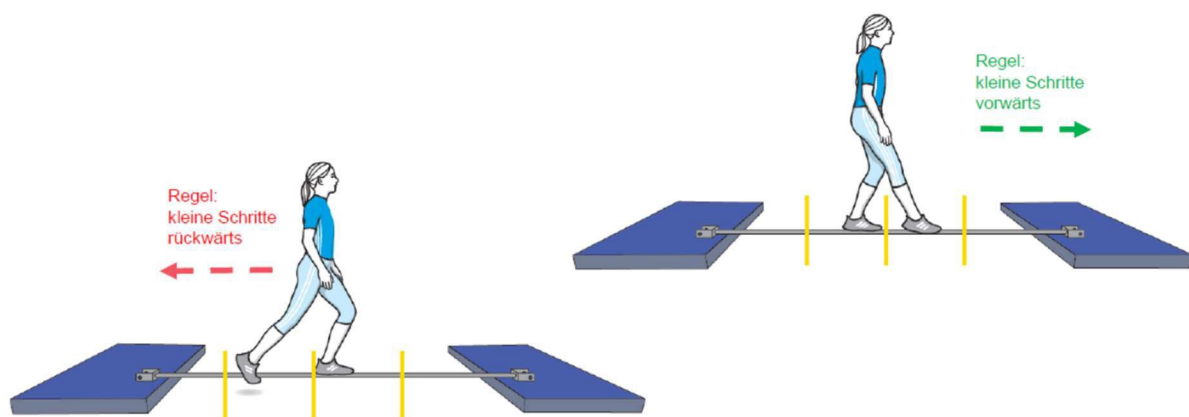
Durchführung -Level 4:

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 Sek. 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 x 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 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

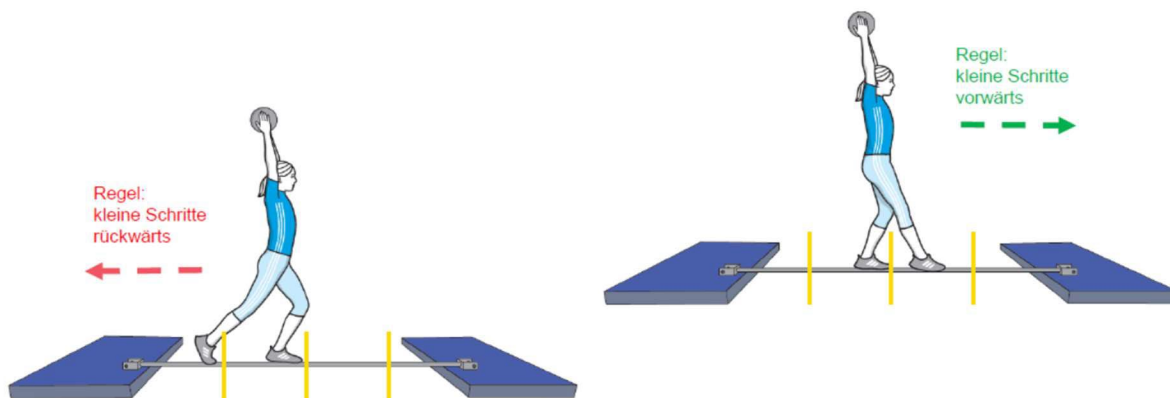
Abbruchkriterium:

a) Unfreiwilliges Absteigen von der Reckstange während des Überquerens

b) Stehenbleiben auf Reckstange, um Sicherheit zu gewinnen

Kat. 2+3 Medizinball 2kg

Kat. 1 Basketball

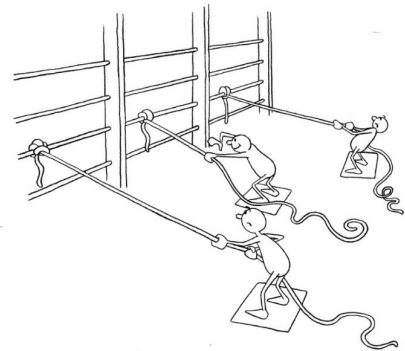


STATION 3: Fährmann (Fliesen ziehen)

Auf einer Fliese stehend muss man sich über eine bestimmte Strecke an einem Tau entlangziehen.
(Veränderungen der Entfernungen behält sich der Veranstalter vor)

Kat. 1: 7,5m
Kat. 2: 15m
Kat. 3: 20m

Auf Zeit.



VIEL SPAß !!!!!

Wettkampfbestimmungen entsprechend Generalausreibung:

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Mit Ihrer Anmeldung und der Teilnahme am 13.11.2021 erklären Sie sich einverstanden, auf alle Rechtsansprüche gegen den Veranstalter/Ausrichter sowie dessen Helfer oder Beauftragte und Partner (Sponsoren) zu verzichten. Dies gilt auch für Unfälle und ggf. abhanden gekommene/beschädigte Gegenstände und Bekleidung. Wir empfehlen hier ausdrücklich eine Absicherung durch eine private Unfall- und Haftpflichtversicherung.

an der Veranstaltung erklären Sie sich Durch die Teilnahme automatisch mit dem

Haftungsausschluss einverstanden. Des Weiteren besteht Einverständnis zur maschinellen Speicherung der Meldedaten und deren Verwertung durch Sponsoren, dass Sie interviewt, gefilmt, fotografiert, die Aufnahmen für die Verwendung/Ausstrahlung in Funk, Fernsehen, Internet und zur Herstellung, sowie den Vertrieb von Videokassetten, DVDs und Printmedien ohne Vergütungsanspruch verwendet/veröffentlicht werden dürfen.

Bild- und Filmrechte liegen beim Skiverband Oberfranken / SC/TV Gefrees

Rahmenhygienerichtlinien

- Eine Anmeldung ist nur Online möglich
- Aufenthalt Wettkampfgelände:

Der Aufenthalt auf dem Wettkampfgelände wird zeitlich eingeschränkt. Generell ist das Programm so zu gestalten, dass der Aufenthalt je Sportler/Sportlerin so kurz wie möglich gestaltet wird. Empfohlen ist, das Wettkampfgelände baldmöglichst, spätestens jedoch eine Stunde nach Wettkampfung, wieder zu verlassen (s. Ablaufplan).

- Startnummern:

Die Startnummern werden von den Trainern abgeholt, die Athleten behalten sie während der gesamten Veranstaltung. Die Übergabe der Startnummern an die Trainer hat kontaktlos zu erfolgen. Die Startnummern werden nur nach Vorlage der von den Athletinnen und Athleten ausgefüllten DOSB-Gesundheitsfragen und den unter 5. Informationswege und Datenerfassung ausgefüllten Vordrucks der Unbedenklichkeitserklärung (s. Anhang) ausgegeben. Um Warteschlangen zu vermeiden empfehlen wir dringend die geforderten Informationen vorausgefüllt vorzuhalten. Der Fragebogen darf am Wettkampftag nicht älter als zwei Tage sein. Die Daten Telefonnummer, Adresse und E-Mail-Adresse werden von allen am Wettkampf beteiligten Personen erfasst. Datenschutz: Die erfassten Daten werden nur zur möglichen Verfolgung von Infektionsketten vom Veranstalter/Ausrichter aufbewahrt und gemäß den geltenden Richtlinien archiviert und vernichtet.

- Sportler, Trainer, Kampfrichter, Helfer während des Wettkampfes

Trainer und Betreuer haben zu den Sportlerinnen und Sportlern, wenn möglich, immer einen Abstand von mindestens 1,5 Meter einzuhalten. Zu den Kampfrichtern/zur Jury ist strikt der Mindestabstand einzuhalten. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen muss entsprechend der Abstandsregelung komplett verzichtet werden. Alle Athletinnen und Athleten sind auf die Einhaltung der „Kontaktfreiheit“ hinzuweisen.

- Verpflegung vor Ort

Eine Verpflegung für die Teilnehmer, Helfer, Kampfrichter und Betreuer vor Ort kann nach den gültigen Gaststättenregeln stattfinden.

- Mund-Nasen-Bedeckung (Maske) gemäß des Hygienekonzepts des Vereins/Ausrichters, Mund-Nasen-Bedeckung in geschlossenen Räumen (Vereinsheim)
- Es gibt keine Umkleide- / Duschkmöglichkeiten
- Massenansammlungen sind zu vermeiden

Personenangaben und Unbedenklichkeitserklärung

Wettkampf: SVO Skikids Sommerserie

Datum: 13.11.2021

Ort: Realschulturnhalle Gefrees

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich das Hygienekonzept des Veranstalters/Ausrichters des o.g. Wettkampfes gelesen habe und die Vorgaben einhalten werde. Ich erfülle außerdem ausdrücklich die vorgegebenen Bedingungen, die mir die Teilnahme erlauben:

- Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine unspezifischen Allgemeinsymptome (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen).
- Kein Nachweis einer SARS-CoV-2-Infektion in den letzten 14 Tagen.
- In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARSCoV-2 getestet worden ist.

Name: _____

Adresse: _____

E-Mail-Adresse: _____

Telefonnummer: _____

Datum

Unterschrift (Erziehungsberechtigter)

Name, Vorname

Erklärung über Einhaltung der 3G- Regelung

Hiermit erkläre ich, entweder

- vollständig geimpft worden zu sein
(14 Tage nach Zweitimpfung sind vergangen) oder
- eine Coronavirus SARS-CoV-2 Infektion durchgemacht und eine
Impfstoffdosis erhalten zu haben oder
- eine Coronavirus SARS-CoV-2 Infektion vor weniger als sechs Monaten
durchgemacht zu haben oder
- einen PCR-Test, PoC-PCR-Test oder einen Test mittels weiterer
Methoden der Nukleinsäureamplifikationstechnik mit negativem Ergebnis vor
höchstens 48 Stunden durchgeführt zu haben oder
- einen PoC- Antigentest mit negativem Ergebnis vor höchstens 24
Stunden durchgeführt zu haben oder
- einen vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte
zugelassenen, unter Aufsicht vorgenommenen Antigentest zur Eigenanwendung
durch Laien (Selbsttest) mit negativem Ergebnis vor höchstens 24 Stunden
durchgeführt zu haben.

Ort, Datum

Unterschrift