

Einladung und Ausschreibung Zum Kids-Cup in Gefrees am 04.11.2023

Finale der SVO Sommerserie in Gefrees

Ort: Realschulturnhalle und Stadthalle Gefrees
(Hallenturnschuhe erforderlich)

Startgeld: 5,- € pro Starter
7,- € für Nachmeldung
jedes Kind erhält einen Essensgutschein

Klasseneinteilung: Kategorie 1: S6–S9 (2018 – 2015)
Kategorie 2: S10–S12 (2014 – 2012)
Kategorie 3: S13–S15 (2011 – 2009)

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

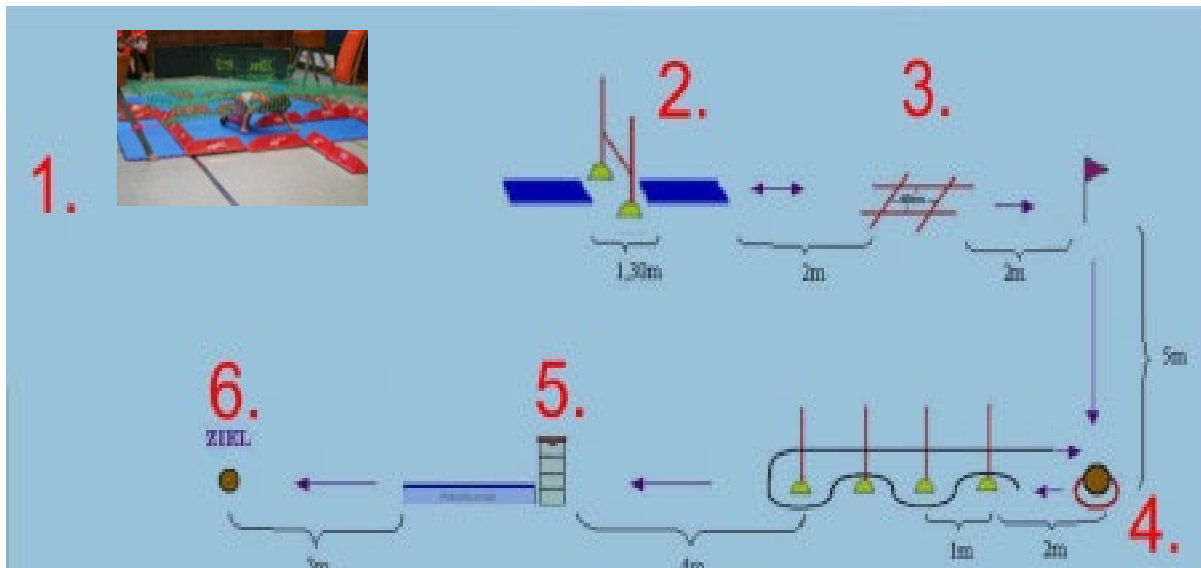
Zeitplan: 11.30 Uhr : Startnummernausgabe
12.00 Uhr – 13.30 Uhr: Besichtigung der Stationen
13.00 Uhr : Wettkampf in Riegen
Im Anschluss Siegerehrung
(Punktevergabe entsprechend der Generalaussschreibung)

Meldeschluss: Donnerstag, 02.11.2023, 20.00 Uhr

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

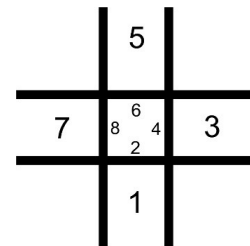
Veranstalter: SC/TV Gefrees

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

5. 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

6. 4-teilliger Kasten, Weichbodenmatte

- Kasten überqueren (Kat 1 3-teiliger Kasten)

7. Ziel Medizinball

- Die Zeit stoppt, wenn das Gesäß den Ball berührt.

(Veränderungen des Parcours behält sich der Veranstalter vor !)

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/ Unterstütsungsfläche 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 = 3×5 Punkte ab Level 4 = 4 Punkte 7×4 Punkte = 43 Punkte)

Level 1: Station Balancieren: Gehen über die Langbankvorwärts / 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:

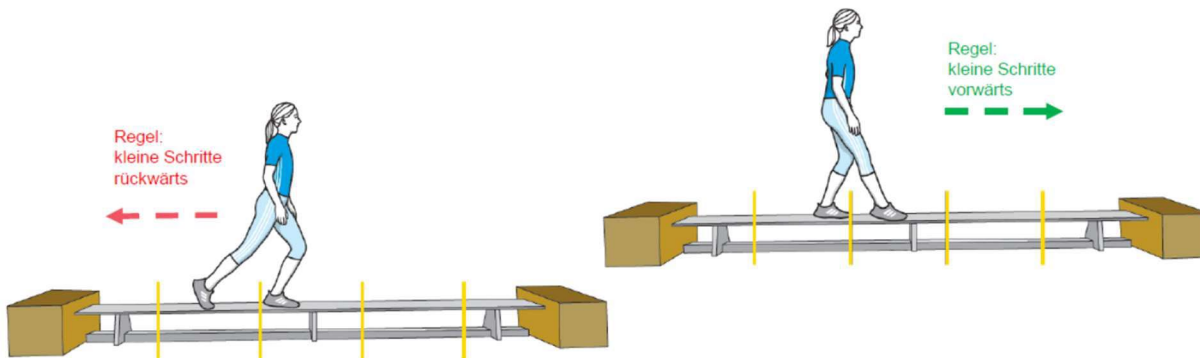
Die Testperson steht auf dem linken Turnkasten und beginnt mit dem Vorwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der Langbank. Es folgt eine kurze Standphase auf dem rechten Kasten (ca. 3 Sek. stillstehen), daraufhin folgt das Rückwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der Bank mit dem Erreichen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

- Level 1 ist nun beendet

Abbruchkriterium:

- a) Unfreiwilliges Absteigen von der Langbankwährend 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.

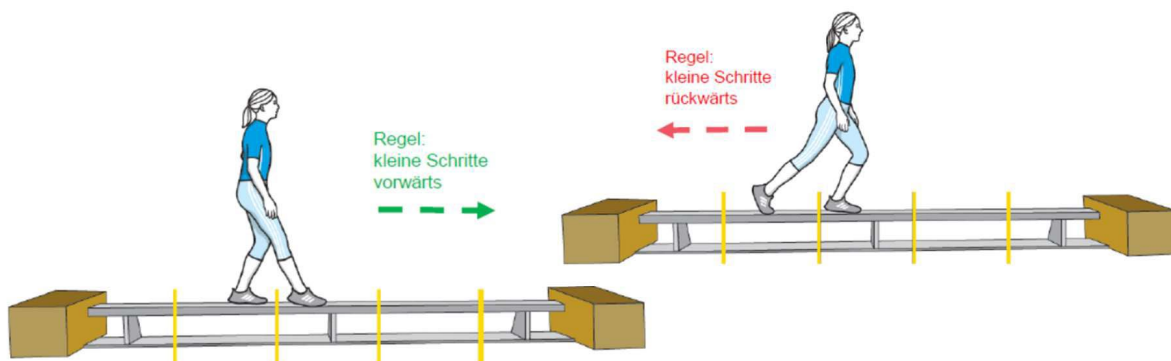
Durchführung --Level 2:

Die Testperson steht auf dem linken Turnkasten und beginnt mit dem Vorwärtsgen bis zum vollständigen Überqueren der umgedrehten Langbank. Es folgt eine kurze Standphase auf dem rechten Kasten (ca. 3 Sek. stillstehen), daraufhin folgt das Rückwärtsgen 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:

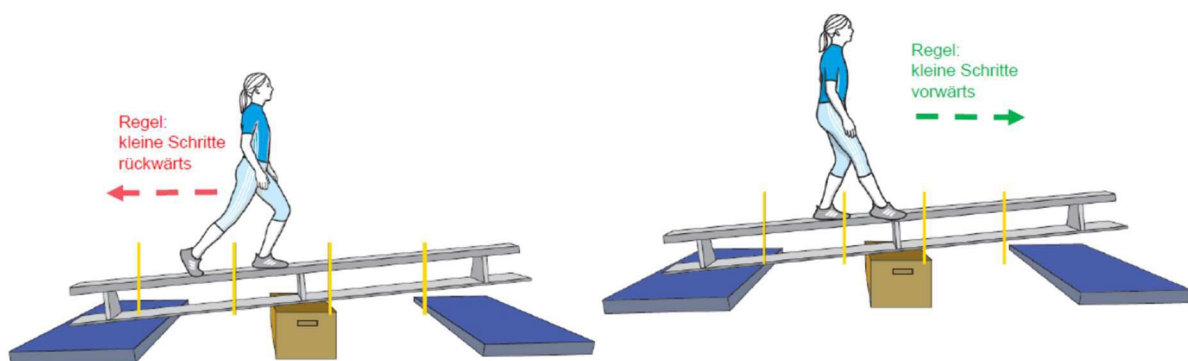
Der Sportler steht am linken Ende der Langbank und beginnt mit dem Vorwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der umgedrehten kippbaren Bank. Es folgt eine kurze Standphase auf der Turnmatte (ca. 3 Sek. stillstehen), daraufhin folgt das Rückwärtsgehen bis zum vollständigen Überqueren der Bank mit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

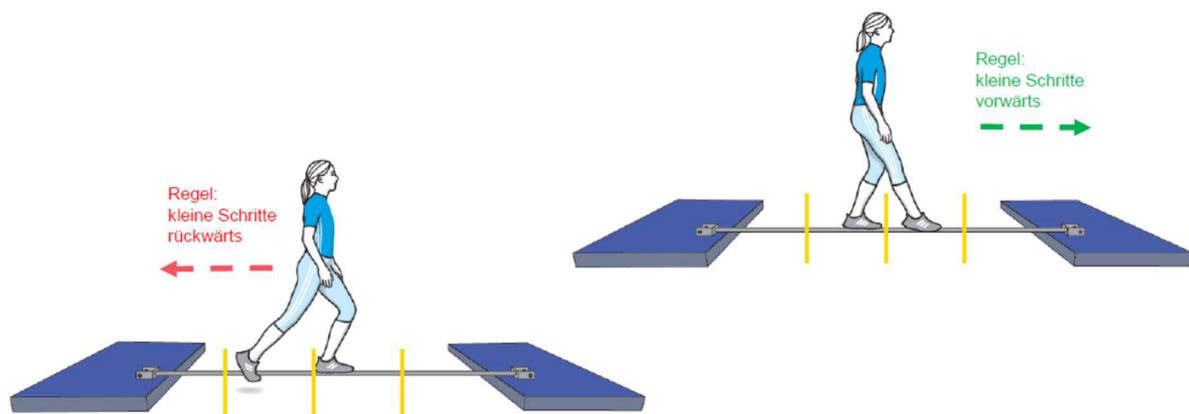
Durchführung -Level 4:

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

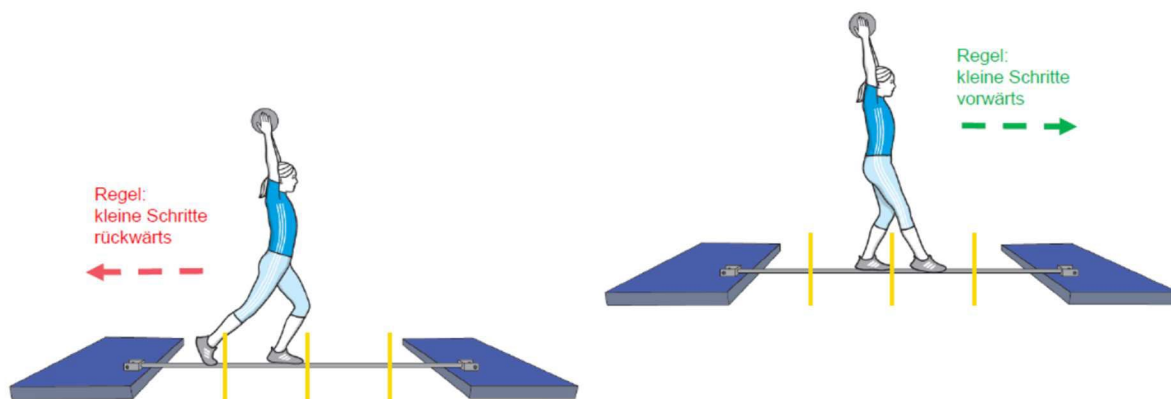
- Level 5 ist nun beendet

Abbruchkriterium:

- Unfreiwilliges Absteigen von der Reckstange während des Überquerens
- Stehenbleiben auf Reckstange, um Sicherheit zu gewinnen

Kat. 2+3 Medizinball 2kg

Kat. 1 Basketball



STATION 3: Fährmann (Fliesen ziehen)

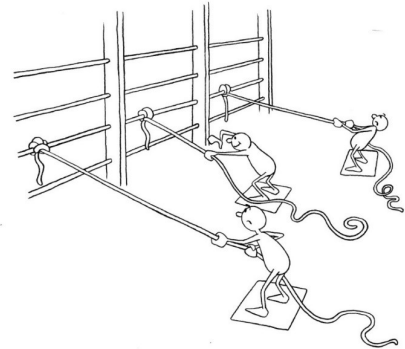
Auf einer Fliese stehend muss man sich über eine bestimmte Strecke an einem Tau entlangziehen.
(Veränderungen der Entfernungen behält sich der Veranstalter vor)

Kat. 1: 7,5m

Kat. 2: 15m

Kat. 3: 20m

Auf Zeit.



STATION 4: Turnen

Durchführung

- U8 - U10:
- Rolle vw. in den Streck Sitz, Arme in Hochhalte,
 - Ablegen des Oberkörpers nach hinten,
 - aus der Rückenlagen seitliches Rollen (360° um die Körperlängsachse nach links,)
 - aus der Rückenlagen seitliches Rollen (180° um die Körperlängsachse nach rechts in die Bauchlage)
 - Herausdrücken in den Liegestütz,
 - Anhocken der Beine,
 - Strecksprung.
- U11 - U12:
- Stand, Arme in Hochhalte,
 - Rumpfbeugen nach vorn mit Aufsetzen der ganzen Hand,
 - Rolle vw. in den Hockstand,
 - Kopfstand abrollen in den Streck Sitz
 - Roller rw. in den Hockstand
 - Strecksprung mit halber Drehung,
 - Standwaage,
- U13 - U15:
- Stand, Arme in Hochhalte,
 - Rumpfbeugen nach vorn mit Aufsetzen der ganzen Hand,
 - Rolle vw. in den Hockstand,
 - Kopfstand abrollen in den Streck Sitz
 - Roller rw. in den Hockstand
 - Handstand abrollen in den Stand,
 - Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

VIEL SPAß !!!!!

Wettkampfbestimmungen entsprechend Generalausreibung:

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Mit Ihrer Anmeldung und der Teilnahme am 04.11.2023 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. Durch die Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich 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