

Ausschreibung

zum

21. Cottbuser Athletik-Mehrkampf

Veranstalter: ESV Lok RAW Cottbus e.V.

Termin: 10.03.2018 09.30 - 16.00 Uhr

Ort: Leichtathletikhalle im Cottbuser Sportzentrum

Startklassen: Schüler C, B1, B2, B3, A1, A2, Jugend, Junioren/LK/AK (getrennt männlich/weiblich)
(Schüler C nach Jahrgängen getrennt)

Wettkämpfe:

Ausdauerlauf	1500m: m Sch A und älter
	800 m: m Sch B und w Sch B und älter
	500 m: Sch C
Pendellauf	Sch A und älter
KAT	Sch B und älter
KWW / MWW	3kg: Sch B3 und älter
	1,5kg: Sch B1/2
	800g: MWW Sch C
GWL	Sch B und jünger
30m Sprint	

Bewertung: Besteistung einer Gruppe einer Disziplin wird mit 100 Punkten (entspricht 100%) bewertet. Nachfolgende Punkte entsprechend des prozentualen Abstandes zur Besteistung. Alle Disziplinen gehen zu gleichen Teilen in das Gesamtergebnis ein.

Meldung: Sammelmeldung mit Angabe des Geburtsjahres

Meldetermin: 25.02.2018

Meldeanschrift: ESV Lok RAW Cottbus e.V. Abt. Kanu
Lindenplatz 20
03042 Cottbus
esv_cottbus_kanu@gmx.de

Verpflegung: Mittagessen 3,50 €

Auszeichnung: Medaillen/Pokale

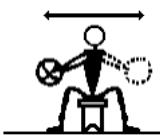
Startgebühr: 4,00 € je Sportler

Bemerkungen: Wir bitten um Benennung eines Kampfrichters/Betreuers je Verein. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden.

Komplexer Athletiktest - KAT

Belastung: 1 Minute
Pause: 30 Sekunden

Station 1



Balldrehen

Rumpfdrehen mit Medizinball im Reitsitz auf einer Turnbank/Hocker vor einer Wand nach rechts und links mit antippen des Balles an der Wand in Schulterhöhe. Gezählt werden die Ballberührungen auf einer Seite.

3kg: Sch A und älter
1,5kg: Sch B

Station 2



1/2 Klimmzüge

Eine Wiederholung wird gezählt, wenn der Sportler von der Ausgangsposition mit gestreckten Armen sich bis mindestens zum rechten Winkel der Arme an die Stange herangezogen hat. Die Beine sind gestreckt und der Sportler stützt sich nicht an der Wand ab. <= Sch B können die Beine anwinkeln.

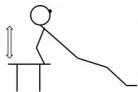
Station 3



Rumpfheben

Der Sportler hebt den Oberkörper aus der Grundposition (Rückenlage mit angewinkelten Beinen und nicht fixierten Füßen) mindestens bis zur Senkrechten an.

Station 4



Liegestütze Rücklings

Der Sportler geht bis mindestens zum rechten Winkel der Arme nach unten. Dabei versucht er sein Gesäß so dicht wie möglich am Hocker vorbei zuführen. Die Beine sind gestreckt (<= Sch B können sie auch anwinkeln).

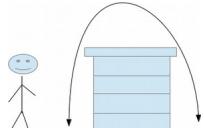
Station 5



Bankspringen

Gezählt werden nur die vollständigen Sprünge, d.h. hin und zurück, bei denen der Sportler mit beiden Füßen auf einer Seite den Boden berührt.

Station 6

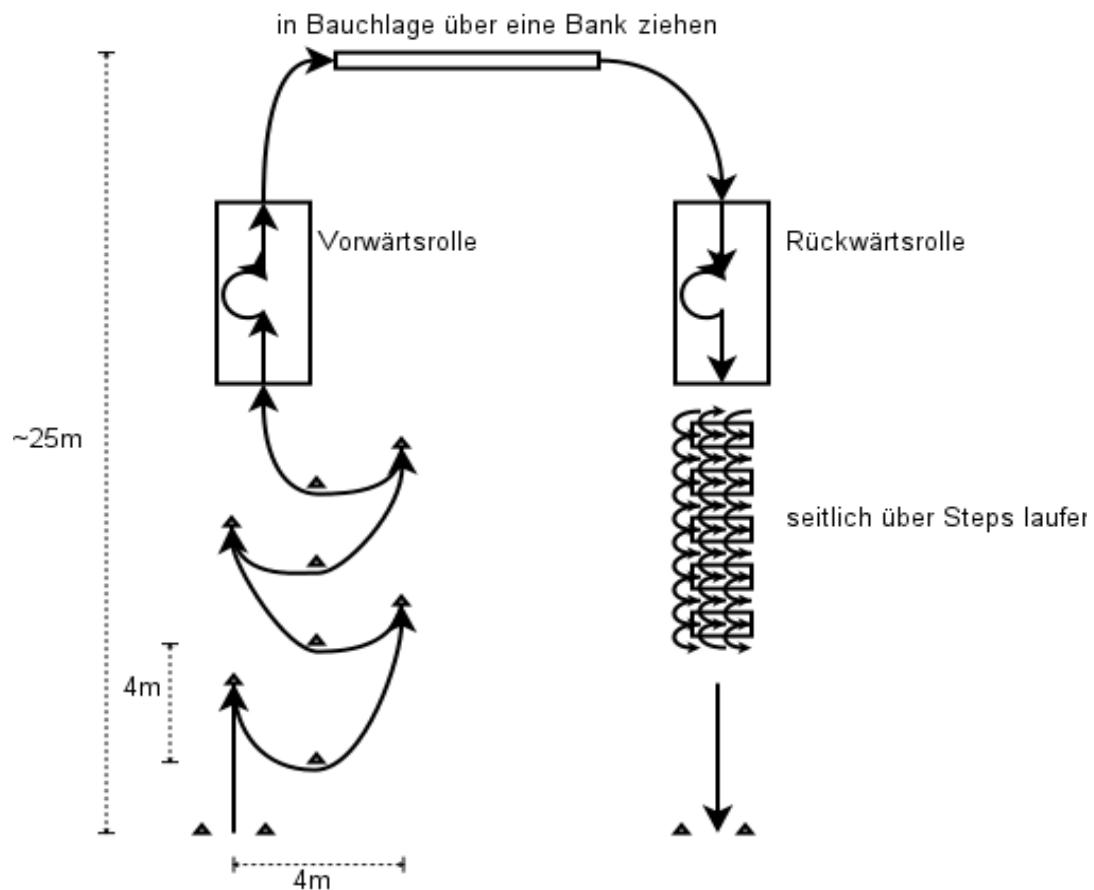


Kastenklettern

Der Sportler steht auf einer Seite des Kasten und versucht so schnell und so oft wie möglich **über** den Kasten auf die andere Seite zu kommen. Eine Wiederholung wird gezählt wenn der Sportler den Kasten einmal überwunden hat, den Boden berührt und maximal mit den Händen noch Kontakt zum Kasten hat.

5Kastenteile: >= Jgd
4 Kastenteile: SchülerA
3,5 Kastenteile SchülerB

Gewandheitslauf - GWL



Pendellauf

