

Ausschreibung

zum

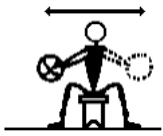
23. Cottbuser Athletik-Mehrkampf

- Veranstalter:** ESV Lok RAW Cottbus e.V.
- Termin:** 07.03.2020 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:** Bestleistung einer Gruppe einer Disziplin wird mit 100 Punkten (entspricht 100%) bewertet. Nachfolgende Punkte entsprechend des prozentualen Abstandes zur Bestleistung. Alle Disziplinen gehen zu gleichen Teilen in das Gesamtergebnis ein.
- Meldung:** Sammelmeldung mit Angabe des Geburtsjahres
- Meldetermin:** 24.02.2020
- Meldeanschrift:** ESV Lok RAW Cottbus e.V. Abt. Kanu
Lindenplatz 20
03042 Cottbus
esv_cottbus_kanu@gmx.de
- Verpflegung:** Mittagessen 3,80 €
- 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.

5kg: Herren LK, Herren Junioren
3kg: Sch A, Jgd, Damen Jun, Damen LK
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.

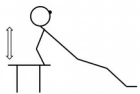
Station 3



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 zu führen. Die Beine sind gestreckt (<= Sch B können sie auch anwinkeln).

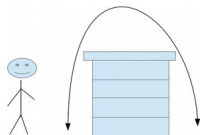
Station 5



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

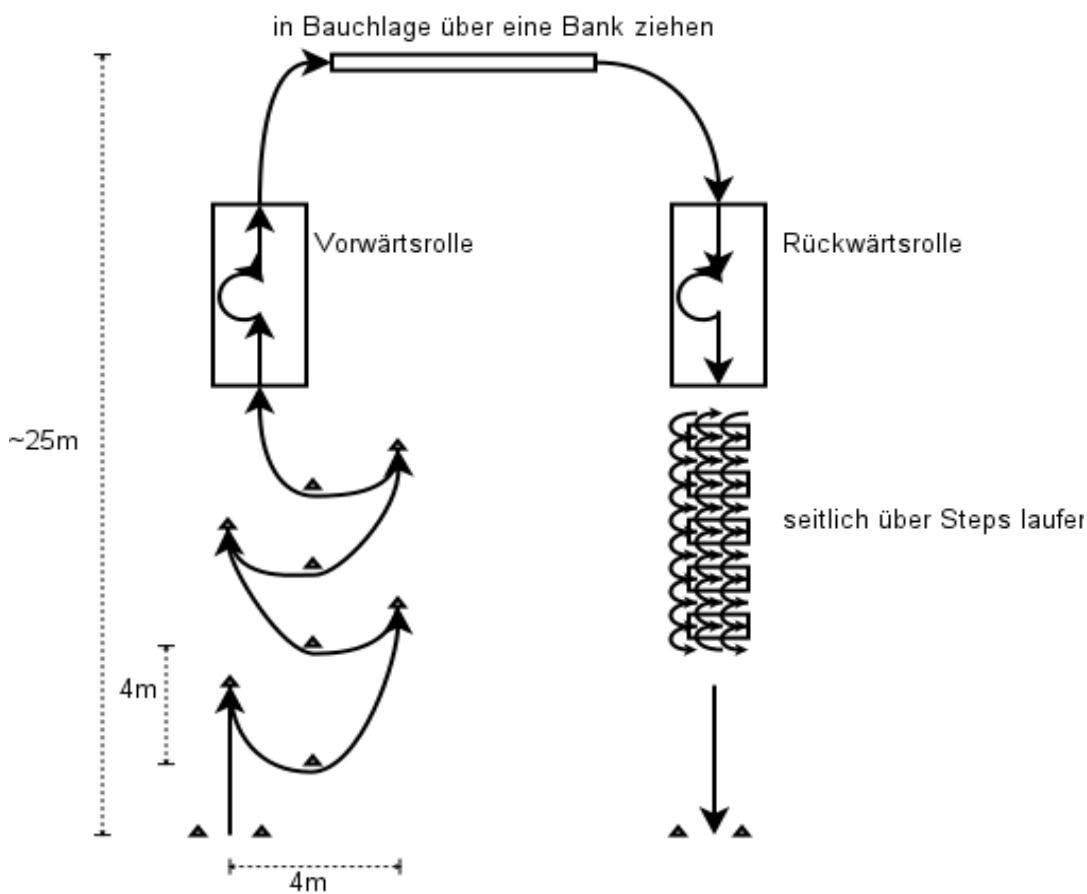


Kastenklettern

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

