

## Einladung zum Hallensportfest für alle

Die Leichtathletik-Sparte des ATSV veranstaltet ein „Sportfest für alle“  
Schülerinnen und Schüler U 16/14/12/10/8

**Samstag, den 18. März 2023**

in der Sporthalle der Selma Lagerlöf Schule, Wulfsdorfer Weg 71 (Anfahrt über Gorch-Fock-Str.),  
22926 Ahrensburg . Der Wettkampf beginnt um 11.00 Uhr, ab 10.30 Uhr ist die Halle geöffnet.

### Mannschaftsmehrkampf (4 Disziplinen): ab 11 Uhr

U12 – Jahrgänge 2012/13 :Pendelstaffel Slalom, Zielballwurf, Medizinballstoßen, Pendelstaffel Hindernis  
U10 – Jahrgänge 2014/15: Pendelstaffel Slalom, Zielballwurf, Medizinballstoßen, Pendelstaffel Hindernis  
U 8 – Jahrgänge 2016/17: Pendelstaffel Slalom, Zielballwurf, Medizinballstoßen, Pendelstaffel Hindernis

Eine Mannschaft besteht aus jeweils 4 Teilnehmern. Sie kann auch als gemischtes Mixed-Team starten.  
Die Mannschaftswertung erfolgt pro Altersklasse (keine Einzelwertung). Die einzelnen Leistungen werden in Punkte umgerechnet und zum Mannschaftsergebnis addiert. Falls einzelne Starter kein komplettes Vereinsteam bilden können, trotzdem melden, wir organisieren vor Ort vereinsübergreifende Mannschaften. Alle sollen mitmachen!

Jugend / U16 / U14 Einzel-Vierkampf : ab 14 Uhr - 30m, 30m-Hürden, Hoch, Kugel

**Meldungen bitte per Email an Mathias Brock ([mathias-brock@t-online.de](mailto:mathias-brock@t-online.de))**

**Meldeschluss: Samstag, der 11.03.2023.**

Die Wettkampfbedingungen entsprechen nicht den Anforderungen DLO, und sind daher nicht bestenlistenfähig.

Meldegebühr: U8/U10/U12 4,00 € je Teilnehmer; Nachmeldungen: zusätzlich 1,00€ je Teilnehmer.  
Vierkampf Jugend / U16 / U14 6,00 € je Teilnehmer

Urkunden werden direkt nach der Veranstaltung in der gemeinsamen Siegerehrung ausgegeben.

| Uhrzeit      | U8 (JG 12/13) mixed<br>mit U10 (JG 10/11) | U10 (JG 10/11)                    | U12-1 (JG 08/09)                  | U12-2 (JG 08/09)                  |
|--------------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|              | <b>Riege 1</b>                            | <b>Riege 2</b>                    | <b>Riege 3</b>                    | <b>Riege 4</b>                    |
| <b>11.00</b> | Zielballwurf<br>Anlage 1 + 2              | Medizinballstoßen<br>Anlage 1 + 2 | Pendelstaffel Hindernis           | Pendelstaffel Slalom              |
| <b>11.30</b> | Medizinballstoßen<br>Anlage 1 + 2         | Pendelstaffel Hindernis           | Pendelstaffel Slalom              | Zielballwurf<br>Anlage 1 + 2      |
| <b>12.00</b> | Pendelstaffel Hindernis                   | Pendelstaffel Slalom              | Zielballwurf<br>Anlage 1 + 2      | Medizinballstoßen<br>Anlage 1 + 2 |
| <b>12.30</b> | Pendelstaffel Slalom                      | Zielballwurf<br>Anlage 1 + 2      | Medizinballstoßen<br>Anlage 1 + 2 | Pendelstaffel Hindernis           |
| <b>13.15</b> | Gemeinsame Rundenstaffel (außer Wertung)  |                                   |                                   |                                   |
| <b>13.30</b> | Siegerehrung                              |                                   |                                   |                                   |

| Uhrzeit | U 14                | U16            | AK frei        |  |
|---------|---------------------|----------------|----------------|--|
| Ca.     | <b>Riege 5</b>      | <b>Riege 6</b> | <b>Riege 7</b> |  |
| 14.00   | 30m Hürden          | 30m Hürden     | Hochsprung     |  |
| 14.15   | Kugel               |                |                |  |
| 14.45   |                     | Hochsprung     | 50m Hürden     |  |
| 15.00   | 30m                 |                | Kugel          |  |
| 15.30   | Hochsprung          | 30m            |                |  |
| 15.45   |                     | Kugel          | 30m            |  |
|         |                     |                |                |  |
| 16.15   |                     |                |                |  |
| 16.45   | <b>Siegerehrung</b> |                |                |  |

Hinweise Mehrkampf:

- Die erste Planung besteht für drei Vierkampf-Riegen und wird an das Meldeergebnis angepasst.
- Jeder Teilnehmer hat im Hochsprung aus organisatorischen Gründe maximal 7 Versuche
- Zur Gewöhnung an die Hürden der jüngeren Jahrgänge im Vierkampf behalten wir uns vor, die Hürdenhöhe zu reduzieren.
- Im Vierkampf können je nach Teilnehmerzahlen U18 / U20 außer Konkurrenz teilnehmen.

Der Zeitplan wird entsprechend der Teilnehmerzahl und dem Verlauf der Veranstaltung angepasst.

Hinweise:

**Die SLG ist eine Trainingshalle und hat leider keine Tribüne ! In der Halle können sich während des Wettkampfes nur Aktive und eine begrenzte Anzahl an Betreuern aufhalten.**

- In der Sporthalle dürfen keine Spikes benutzt werden, nur saubere und abriebfeste Hallenschuhe.
- Die Halle ist frei für Teilnehmer, Betreuer und Kampfrichter.
- Die Stadt Ahrensburg und der Veranstalter übernehmen keine Haftung im Schadensfall.

Mit sportlichem Gruß

Mathias Brock - Leichtathletikabteilung Ahrensburger TSV

## Kurzbeschreibung der Disziplinen

### Pendelstaffel Slalom:

Auf einer 30m langen Strecke stehen Hütchen, die im Slalom umlaufen werden müssen. Nach der Wendemarke soll auf geradem Weg zu der eigenen Mannschaft gesprintet und der Staffelstab übergeben werden. Der/Die nächste Läufer/in wartet direkt hinter der Start- und Ziellinie.

### Pendelstaffel Hindernis:

Auf einer 30m langen Strecke stehen für den Hinweg Bananenkisten, die überlaufen werden müssen. Nach dem Umlaufen einer Wendemarke muss auf dem Rückweg unter Stangen durchgelaufen werden. Der/Die nächste Läufer/in wartet direkt hinter der Start- und Ziellinie und dürfen nach der Übergabe des Staffelstabes starten.

### Zielballwurf:

In einer Sprossenwand sind drei Ringe auf unterschiedlichen Höhen befestigt. Die Kinder stehen hinter einer Linie (Abstand: U8 = 4m; U10 = 5m; U12 = 6m) und müssen mit Schlagbällen durch die Ringe werfen, um Punkte zu sammeln (oberster Ring = 3 Punkte, mittlerer Ring = 2 P, unterer Ring = 1P). Es gibt zwei Durchgänge mit je drei Würfeln.

### Medizinballstoßen:

Ein Medizinball (U8 = 800g; U10 = 1kg; U12 = 1,5 kg) muss mit einer Hand nach vorne gestoßen werden (Grundbewegung Kugel-Standstoß). Als Abwurfmarkierung dient eine umgekippte Bank. Hinter der Bank liegen Turnmatten quer hintereinander. Beim Erreichen der ersten Matte gibt es einen Punkt, für die zweite Matte zwei Punkte, usw. Jede/r hat drei Versuche, die alle zu der Mannschaftspunktzahl addiert werden.