

SKIVERBAND OBERFRANKEN

Einladung und Ausschreibung zum Kids-Cup am 12.11.2022 in Weissenstadt

- Veranstalter:** WSV Weissenstadt
- Veranstaltungsort:** Turnhalle der Grund- u. Teilhauptschule
Schulstraße 33, 95163 Weissenstadt
(Hallenschuhe erforderlich)
- Klasseneinteilung:** Kategorie 1: S06 (2017) bis S09 (2014)
Kategorie 2: S10 (2013) bis S12 (2011)
Kategorie 3: S13 (2010) bis U15 (2008)
- Zeitplan:** ab 11:30 Uhr: Startnummernausgabe
12:00 Uhr-13:00 Uhr: Besichtigung der Stationen
ab 13:00Uhr: Durchführung der Wettkämpfe
- Stationen:** Siehe Anhang (organisatorische Änderungen sind dem Veranstalter vorbehalten und werden entsprechend bekanntgegeben)
- Meldungen:** wintersportvereinweissenstadt@gmail.com
Nur Meldeformular (Excel) benutzen!

Keine Nachmeldungen möglich!
- Meldeschluss:** **Donnerstag, 10.11.2022; 18:00 Uhr**
- Startgebühr:** **5,00 Euro** (inkl. Essens- und Getränkutschein für jeden Teilnehmer)

Es werden nur Überweisungen angenommen. Eine Barzahlung am Tag des Wettkampfs ist nicht möglich. Im Einzelfall wird um Rücksprache mit dem Veranstalter gebeten.

Die Startgebühr der jeweiligen Vereine bzw. Athleten ist auf folgendes Konto zu überweisen:

- Kontoinhaber:** **Wintersportverein Weissenstadt**
- Kreditinstitut:** **Raiffeisenbank Hochfranken West eG**
- IBAN:** **DE07 7706 9870 0003 6105 35**

1. Vorsitzender: Jonas Frohmader, Alte Str. 26, 95195 Röslau- Tel.: 0176/55680917 - E-Mail:
wintersportvereinweissenstadt@gmail.com
Girokonto: Raiffeisenbank Hochfranken West eG, IBAN: DE07 7706 9870 0003 6105 35



SKIVERBAND OBERFRANKEN

Besondere Hinweise: Organisatorische Änderungen im Ablauf sind dem Veranstalter vorbehalten und werden entsprechend bekanntgegeben

**Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an
wintersportvereinweissenstadt@gmail.com bzw. 0176/55680917**

Wettkampfbestimmungen entsprechend Generalausschreibung:

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Mit Ihrer Anmeldung und der Teilnahme am 15.10.2022 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.

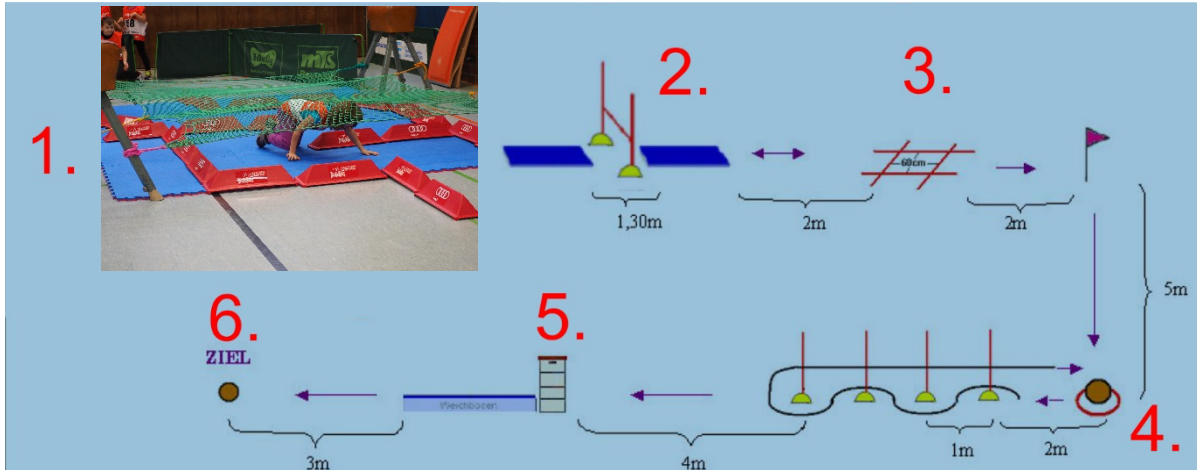
Hygieneregeln:

Es gelten die entsprechenden Hygieneregeln am Tag des Wettkampfes.

Jonas Frohmader, 1. Vorsitzender

Anhang

Aufgabe 1. Parcours



Zu Aufgabe 3:
Klebequadrat

		5	
7	8	6	4
		2	
		1	
			3

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.



SKIVERBAND OBERFRANKEN

Aufgabe 2. Balancieren

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 rückwärts gegangen - 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.
- Die Punktevergabe erfolgt nach dem Schema: Pro geschafften Level wird ein Punkt vergeben bzw. addiert, Level 5 darf bis zu 6x absolviert werden. Maximal erreichbare Punktzahl wäre 10 Punkte. Wenn die Testperson den Hinweg schafft und auf dem Rückweg absteigen muss, kann der Punktwert 0,5 hinzuaddiert werden
- Abbruch der Übung: Unfreiwilliges Absteigen von der Langbank oder der Reckstange während des Überquerens oder plötzliches Stehenbleiben auf der Langbank oder der Reckstange.

Level1: 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.

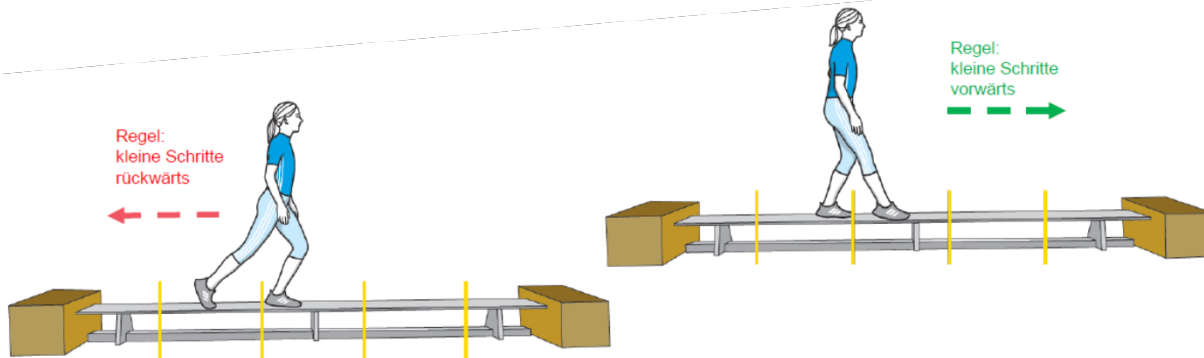
Durchführung --Level 1:

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:

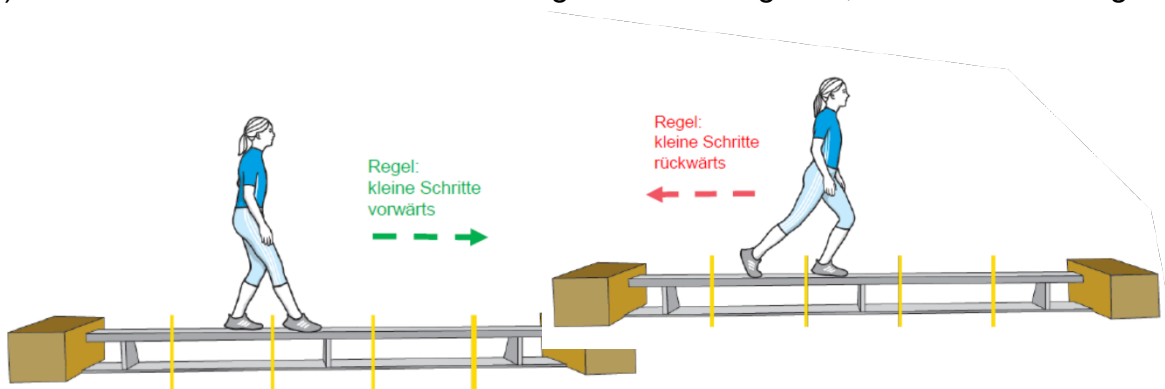
Der Testaufbau ist dem Bild zu entnehmen, die eingezeichneten Abstände sind Zwischenmarken, die auf der Bank angezeichnet oder angeklebt werden sollen. Die Bank wird in vier Teile/ Sektoren geteilt, jeder Bereich entspricht einem Meter Gehstrecke.

Durchführung --Level 2:

Die Testperson steht auf dem linken Turnkasten und beginnt mit dem 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:

- a) Unfreiwilliges Absteigen von der Langbank während des Überquerens
- b) Plötzliches Stehenbleiben auf der umgedrehten Langbank, um Sicherheit zu gewinnen



Level 3: Gehen über die umgedrehte kippbare Langbank vorwärts/ rückwärts

1. Vorsitzender: Jonas Frohmader, Alte Str. 26, 95195 Röslau- Tel.: 0176/55680917 - E-Mail: wintersportvereinweissenstadt@gmail.com

Girokonto: Raiffeisenbank Hochfranken West eG, IBAN: DE07 7706 9870 0003 6105 35

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.

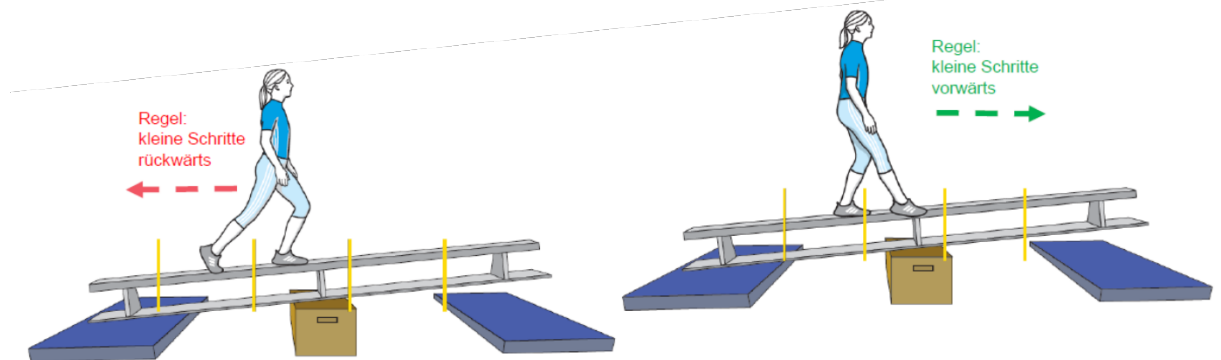
Durchführung --Level 3:

Der Sportler steht am linken Ende der Langbank und beginnt mit dem Vorwärtsgen bis zum vollständigen Überqueren der umgedrehten kippbaren Bank. Es folgt eine kurze Standphase auf der Turnmatte (ca. 3 sek. stillstehen), daraufhin folgt das Rückwärtsgen 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 4: Gehen über die Reckstange vorwärts/ rückwärts

Anordnung:

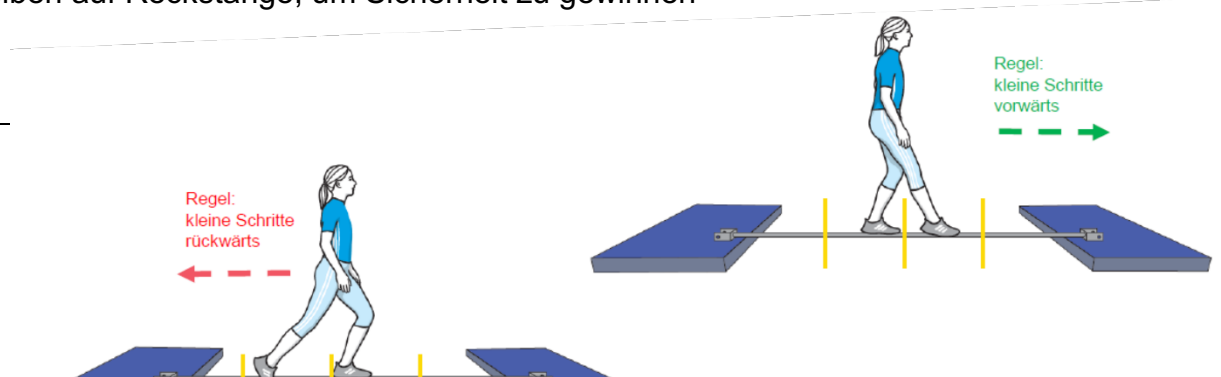
Der Testaufbau ist dem Bild zu entnehmen, die eingezeichneten Abstände sind Zwischenmarken, die an der Stange angezeichnet oder angeklebt werden sollen. Die Reckstange wird in drei Teile/Sektoren geteilt, jeder Bereich entspricht xxxx cm Gehstrecke. Die Reckstange muss an beiden Enden mindestens 20cm auf einer Turnmatte aufliegen. Es ist besonders auf eine ruhige Lage ist zu achten. Wegrollen darf nicht möglich sein!!!

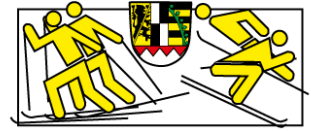
Durchführung --Level 4:

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 sec. stillstehen), daraufhin folgt das Rückwärtsgen 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





SKIVERBAND OBERFRANKEN

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 xxxcm 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

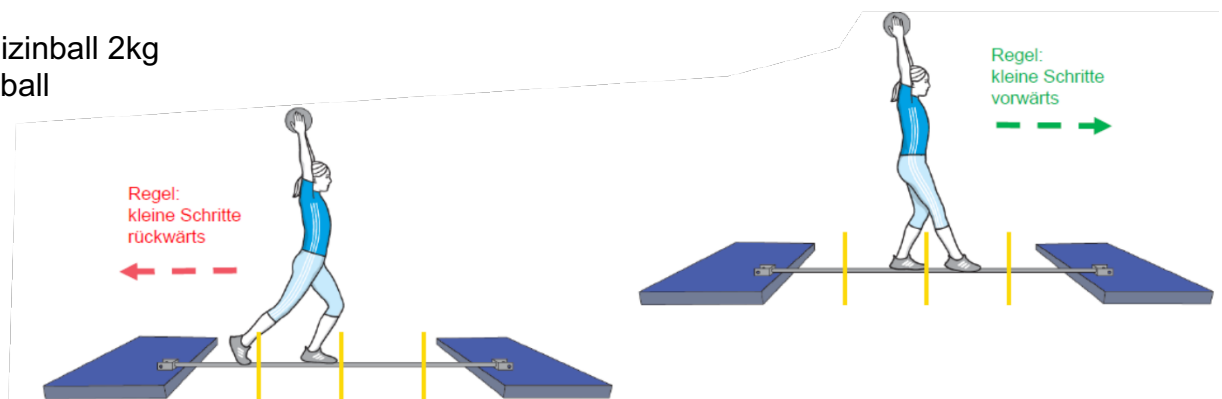
→Level 5 ist nun beendet

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



Aufgabe 3. Fährmann

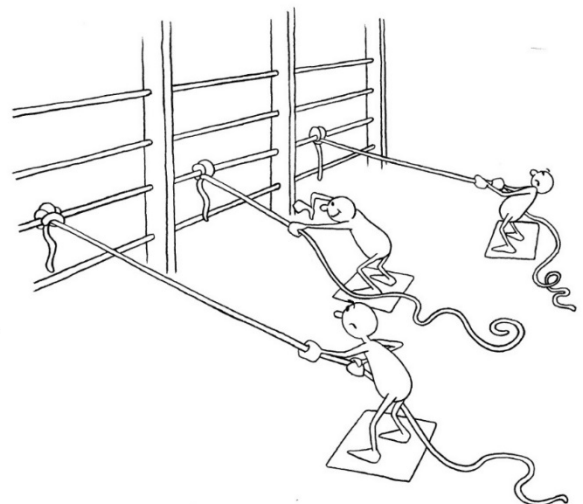
Auf einer Fliese stehend muss man sich über eine bestimmte Strecke an einem Tau entlangziehen.

Kat 1: 7,5m

Kat 2: 15m

Kat 3: 20m

Auf Zeit.





SKIVERBAND OBERFRANKEN

Aufgabe 4. Turnen

Durchführung

- U8 - U10:
- Rolle vw. in den Strecksitz, 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 Strecksitz
 - 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 Strecksitz
 - Roller rw. in den Hockstand
 - Handstand abrollen in den Stand,
 - Handstützüberschlag seitwärts (Rad)