



Hinweise

Hallensportfest

am 09.03.2019

<u>Altersklasseneinteilung:</u>	AK 07	Jg. 2012	
	AK 08	Jg. 2011	Staffel (U 10)
	AK 09	Jg. 2010	
<hr/>			
	AK 10	Jg. 2009	Staffel (U 12)
	AK 11	Jg. 2008	
<hr/>			
	AK 12	Jg. 2007	Staffel (U 14)
	AK 13	Jg. 2006	
<hr/>			

Sprint

2 x 30 m

beide Zeiten werden addiert

die 5 Zeitschnellsten bestreiten anschließend einen Finallauf

sind nur 5 oder weniger Sportler in der AK gemeldet, entfällt der Finallauf

(Sieger wird aus der Addition der zwei Läufe ermittelt)

Hochstart bzw. Kauerstart für alle Altersklassen

Dreierhop

3 Versuche

Hochsprung

Einstiegshöhen

(danach Steigerung um je 5 cm)

AK 10 w	0,85 m	AK 10 m	0,90 m
AK 11 w	0,85 m	AK 11 m	0,90 m
AK 12 w	0,90 m	AK 12 m	0,95 m
AK 13 w	0,90 m	AK 13 m	0,95 m

Medizinballstoßen

Gewicht: 2 kg

3 Versuche

Kugelstoß

Gewicht: 3 kg

3 Versuche

Staffel

4 x 1 Runde

U10: AK 7/8/9 gemischt

U12: AK 10/11 gemischt

U14: AK 12/13 gemischt

Jungen und Mädchen getrennt

bei gemischten Staffel (m/w) erfolgt Wertung bei den Jungen

Rundenläufe

AK 07	4 Runden
AK 08	4 Runden
AK 09	4 Runden
AK 10	6 Runden
AK 11	6 Runden
AK 12	6 Runden
AK 13	6 Runden