

Ausschreibung: Athletik Wettkampf

Wettkämpfe und Erfolgserlebnisse motivieren bekanntlich Sportler*innen aller Altersklassen und bieten einen super Anreiz, die Trainingsdisziplin hochzuhalten. Damit auch im Home- und Onlinetraining die Erfolgserlebnisse und Anreize nicht zu kurz kommen, haben wir mit einer neuen Online-Wettkampfserie eine Möglichkeit geschaffen, bei der sich unsere Sportler*innen wieder vergleichen können. Diese Online-Wettkämpfe bieten viel Potential in den nächsten Monaten weiterentwickelt zu werden, um so viele Menschen wie möglich in Bewegung zu bringen und für die nächsten Sportveranstaltungen bereits fitnessmäßig vorzubereiten.

Die Voraussetzung einer Teilnahme ist lediglich eine **Einweisung der Trainer** am 01.03.2021 um 20:00 Uhr, damit aus Fairnessgründen das Wertungssystem und die Übungen sowie der Ablauf der Veranstaltung einmal detailliert besprochen werden kann.

<https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3a01c43e19a0b843aa9b0fc9398ccb8e07%40thread.tacv2/1612953873365?context=%7b%22Tid%22%3a%2295a72645-fb3d-4410-ab01-224d768995f2%22%2c%22Oid%22%3a%22921d485b-55f8-44a7-9b6b-71acb817f601%22%7d>

Wann? unter Vorbehalt nach Meldung

Datum: 10.03.21 Beginn: 18.00 Uhr
Meldeschluss: 08.03.21

Kampfrichtereinweisung: jeweils eine halbe Stunde vorher

Wo?

Online. Videokonferenz Software wird noch bekannt gegeben. Einwahl folgt zeitnah.

Altersklassen

JG 2009 und jünger - U 10 m/w, JG 2008 & 2007 - U 12 m/w, JG 2006/2005 - U 14 m & w

Mannschaftswettbewerb - Athletik

Drei Sportler*innen gehen an den Start, die jeweiligen Ergebnisse werden addiert.

Der Sieger des Wettbewerbs wird durch eine Rangfolgeberechnung ermittelt. Hierzu werden die Platzierungen der vier Ranglisten addiert. Sieger ist die Mannschaft mit der niedrigsten Rangfolgesumme.

Voraussetzungen:

- Kamera (Handy, Laptop, Tablet, etc.) so ausrichten, **dass man den Sportler komplett so sieht, wie auf den Bildern abgebildet**
- Bandbreite: Download: 11 Mbit/s und Upload: mindestens eine 1 Mbit/s Leitung.
Bandbreite Test: <https://speedtest.computerbild.de/ergebnis.php>
- Lineal/Zollstock für die Abmessung bei den Flankensprüngen (s.u.)
- Jeder Verein stellt zumindest einen Kampfrichter (Einweisung 30 Min vor Wettkampfbeginn)
- Der Trainer/Kampfrichter muss ein Headset für die bessere Verständlichkeit benutzen

WETTKAMPF-ÜBUNGEN

BEINE: Flankensprünge B (Bewertung): Anzahl der Sprünge in 30 Sekunden



AP (Ausgangsposition):

Man steht seitlich neben einem selbstgewählten Sprunghindernis (Maße Höhe: 20cm, Länge min. 50 cm, Breite egal)

A (Ausführung):

Auf das Startsignal wird das Hindernis beidbeinig seitwärts übersprungen.

WK (Wertungskriterien):

1. Beidbeinig - über das Hindernis, nicht davor oder dahinter
2. Fällt das Hindernis (auch zum Teil um), muss es wieder aufgestellt werden

ARME: Liegestütz B: Anzahl der Beugung und Streckung in 30 Sekunden



AP: Die Hände sind auf dem Boden aufgestützt und zeigen nach vorne. Der Abstand zwischen den Händen ist schulterbreit. Der Oberkörper, die Hüfte und die Knie sind gestreckt, der Kopf wird als Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Die Füße dürfen an der Wand (o.ä.) abgestützt sein.

A: Auf das Startsignal werden die Ellbogengelenke gebeugt

WK:

1. Beugung der Ellbogengelenke min. 90°
2. Streckung der Ellbogengelenke 100%
3. Hals, Oberkörper, Hüfte und Knie bleiben durchgehend gestreckt.

BAUCH: Sit-Ups B: Anzahl des Aufrichten und Ablegens in 30 Sekunden



AP: Man liegt mit dem Rücken am Boden, Schulterblätter, Hüfte und Füße (zumindest die Fersen) berühren den Boden. Die Knie sind im rechten Winkel gebeugt. Die Arme werden mit Kontakt zum Oberkörper vor der Brust gekreuzt. Die Hände liegen an den Schultern.

A: Auf das Startsignal richtet man sich auf und berührt mit den Ellbogen die Knie, wodurch die Arme den Kontakt zum Oberkörper verlieren, die Hände bleiben an den Schultern. Anschließend erfolgt das Ablegen in die Ausgangsposition.

WK:

1. Füße (Fersen) und Hüft berühren durchgehend den Boden
2. Kniegelenk hat dauerhaft 90°
3. Position unten: Schulterblätter berühren Boden, Arme Kontakt zum Oberkörper und gekreuzt, Hände an Schulter
4. Position oben: Ellbogen berühren das Knie, nicht den Oberschenkel, Hände bleiben an der Schulter

RUMPF: Plank B: Anzahl der Beugung und Streckung in 30 Sekunden - zuerst rechts, dann links



AP: Seitlings berühren die jeweils gleichseitige Hand und die Außenkante des Fußes den Boden. Der Körper (inklusive Kopf) verbleibt dabei in einer Geraden. Ellbogen und Hand des stützenden Arms befindet sich genau unter der Schulter. Der obere Arm wird senkrecht über dem Körper gehalten und ist gestreckt. Das obere Bein wird in der Verlängerung zum Oberkörper gehalten.

A: Auf das Startsignal werden das obere Knie und der obere Ellbogen über dem Körper bis zur Berührung zusammen und anschließend wieder in die Ausgangsposition geführt.

WK:

1. Knie und Ellbogen des stützenden Arms/Beins, sowie die Hüfte sind gestreckt
2. Oberer Ellbogen und oberes Knie sind gestreckt und in der Ausgangsposition (Arm senkrecht, Beine in Verlängerung zum Oberkörper)
3. Oberer Ellbogen und oberes Knie werden über dem Körper bis zur Berührung zusammengeführt.

Illustrationen: IRMELA SCHAUTZ www.irmela-schautz.de