

Einladung & Ausschreibung  
**Zentrale Athletik- und Leichtathletik-Überprüfung**  
der Altersklassen U8 bis U18 – Ranglistenwettkampf des SVSA  
Sonntag, 12. Juni 2016  
in Wernigerode

### Organisation

|                         |                                        |
|-------------------------|----------------------------------------|
| Veranstalter:           | Skiverband Sachsen-Anhalt e.V.         |
| Durchführender Verein:  | Nordischer Ski Verein Wernigerode e.V. |
| Chef-Kampfrichter:      | Thomas Hedderich                       |
| Ergebnisse /Auswertung: | Thomas Hedderich / Thomas Kühlmann     |
| Verpflegung:            | Melanie Rippin                         |

### Wettkampf- und Zeitfolge

|                                 |                                                                              |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Datum:                          | Sonntag, 12. Juni 2016                                                       |
| Austragungsort Athletik:        | Sporthalle „Stadtfeld“ - Ernst-Pörner-Straße 17, Wernigerode                 |
| Austragungsort Leichtathletik:  | Stadion „Kohlgarten“ - Kohlgartenstraße 2, Wernigerode                       |
| Kampfrichtereinweisung:         | 09:00 Uhr                                                                    |
| Wettkampfbeginn Athletik:       | 09:30 Uhr                                                                    |
| Mittagessen:                    | ca. 11:30 Uhr                                                                |
| Wettkampfbeginn Leichtathletik: | ca. 13:00 Uhr                                                                |
| Siegerehrung:                   | im Anschluss an den Wettkampf im Stadion                                     |
| Ergebnisse:                     | Im Internet unter <a href="http://nsv-wernigerode.de">nsv-wernigerode.de</a> |

### Meldung

|                        |                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Teilnahmeberechtigung: | Nur Mitglieder des SVSA mit gültigem Startpass<br>(bei Meldung bitte angeben)!                                                                                                                       |
| Altersklassen:         | U8 - U18 (m/w)                                                                                                                                                                                       |
| AK-Einteilung :        | lt. DWO Saison 2016/2017                                                                                                                                                                             |
| Startgebühren:         | 5,00 € pro Sportler (inkl. Mittagessen)<br>Mittagessen kann für Betreuer/Eltern für 1,50 € bestellt<br>werden, bitte Anzahl mit der Meldung angeben<br>Mittagessen für angemeldete Kampfrichter frei |
| Meldungen:             | <a href="mailto:meldung@nsv-wernigerode.de">meldung@nsv-wernigerode.de</a>                                                                                                                           |
| Meldeschluss:          | Mittwoch, d. 08. Juni 2016 – keine Nachmeldungen                                                                                                                                                     |
| Hinweis zur Meldung:   | Je Verein bitte verbindlich 2 Kampfrichter (namentlich) mit<br>der Meldung benennen!                                                                                                                 |

## Allgemeine Bestimmungen

Organisatorische Hinweise:

Organisationsform ist der Riegenbetrieb; die Riegen werden im Vorfeld eingeteilt und sind spätestens am Wettkampftag den Aushängen zu entnehmen.

- **Spikes** sind auf der Tartanbahn für alle leichtathletischen Disziplinen erlaubt.
- Die Sporthalle darf nur mit **sauberen Hallenschuhen (helle Sohle)** betreten werden. Barfuß oder mit Strümpfen ist die Teilnahme an den athletischen Disziplinen nicht erlaubt.
- **Umkleide- und Duschmöglichkeiten** sind in der Sporthalle vorhanden.

Ehrung:

Sachpreise für die 6. Punktbesten über alle Sportler  
Urkunden je AK m und w im Nachgang

Haftung und Versicherung:

Der Organisator übernimmt keine Haftung für Schäden aller Art bei Teilnehmern, Funktionären und Zuschauern. Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle und deren Folgen sowie Sachschäden und Diebstähle. Siehe auch den Haftungsausschluss unter [nsv-wernigerode.de/Athletiküberprüfung](http://nsv-wernigerode.de/Athletiküberprüfung).

## Wettbewerbe

**LEICHTATHLETIK** für Langlauf / Biathlon / Alpin / Sprung

*o Sprint*

- 60 m bis S13
- 100 m ab S14
- Tiefstart („Auf die Plätze, fertig, los“)
- 1 Versuch

*o Mittelstrecke*

- 800 m (bis S10)
- 1.000 m (ab S11)
- Hochstart („Auf die Plätze, los“)

*o 10-er Sprungschritte*

- Ausgangsstellung = Schrittstellung
- wechselseitiges Springen gefordert
- Landung nach 10. Sprung erfolgt beidbeinig
- Wertung im Verhältnis zur Körpergröße
- 2 Versuche

## ATHLETIK für Langlauf / Biathlon / Alpin

### o Seilspringen

- Anzahl der Durchschläge in 1 min
- 1 Versuch

### o Medizinballstoßen

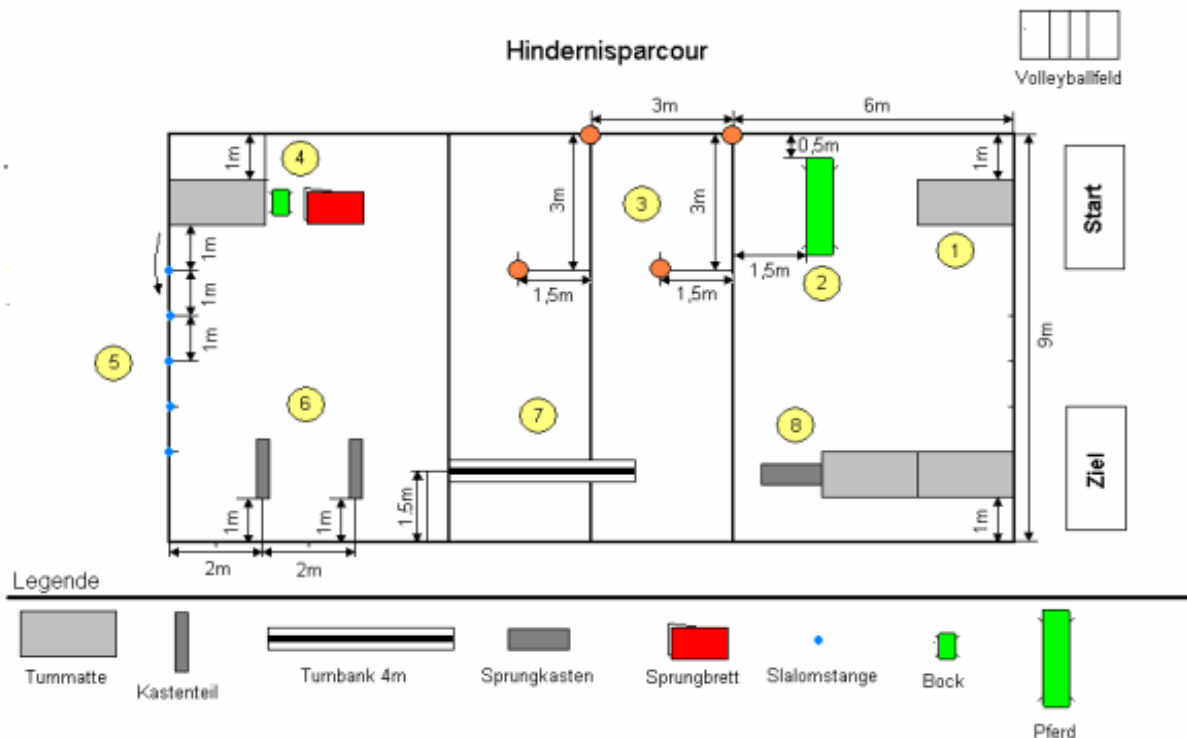
- 1 kg (bis S11)
- 2 kg (S12 – S14)
- 3 kg (ab S15)
- Medizinball wird beidhändig vom Körper nach vorn gestoßen
- Abstoßlinie darf während des gesamten Bewegungsablaufes nicht übertreten werden
- 2 Versuche

### o Hindernisparcours

- Aufbau innerhalb eines Volleyballfeldes (siehe Grafik)
- Zeitnahme erfolgt nach Überquerung der Grundlinie
- 1 Versuch

#### Stationen im Hindernisparcours:

- (1) eine Rolle vorwärts und eine Rolle rückwärts (ohne Drehung)
- (2) Pferd(1,10 m) übersteigen, durchkriechen und noch mal übersteigen
- (3) Medizinbälle wechselseitig mit der Hand berühren (rechts – links – rechts – links)
- (4) Sprung in Grätsche über einen Bock(1 m)
- (5) Slalom um fünf Stangen (bei Umfallen pro Stange 2 Strafsekunden)
- (6) 1.Kastenteil drunter – drüber – drunter; 2.Kastenteil drüber – drunter – drüber
- (7) Balancieren auf einer umgedrehten Bank (4 m); bei Bodenberührung erneuter Beginn
- (8) Kasten längs (1 m) überwinden, Niedersprung und anschließend eine Rolle vorwärts; danach Zieleinlauf (Grundlinie)



*O Rumpfkraft*

- lt. DSV-Athletik -Test (August 2015)
- max. 6min

*o Rollschlitten*

- 30 Sek. (bis U11)
- 1 Min. (ab U12)
- Bewegungsbeginn mit gestreckten Armen
- Zug bis die Hände sich leicht am Rücken berühren
- beim Rückrollen ist Bremsen erlaubt
- 1Versuch
- 9. Sprosse (bis U11)
- 10. Sprosse (U12 – U13)
- 11. Sprosse (U14 + U15w)
- 12. Sprosse (U15m + U16-U18)

**ATHLETIK für Sprung**

*o Seilspringen*

- Anzahl der Durchschläge in 1 min
- 1Versuch

*o Hindernisparcours*

- Aufbau innerhalb eines Volleyballfeldes (siehe Grafik und Erklärung in Athletik Langlauf/Biathlon/Alpin)
- Zeitnahme erfolgt nach Überquerung der Grundlinie
- 1 Versuch

*o Standweitsprung*

- gewertet wird die Differenz zwischen Weite und Körpergröße
- Absprung und Landung müssen beidbeinig erfolgen
- 2 Versuche

*o Treibhöhe*

- gewertet wird die Differenz zwischen Sprunghöhe und Reichhöhe (gestreckter Arm)
- Absprung und Landung müssen beidbeinig erfolgen
- 2 Versuche

Wir wünschen allen Vereinen eine erfolgreiche Vorbereitung der Saison und eine gute Anreise.