



**EINLADUNG und AUSSCHREIBUNG**

# **ATHLETIK- UND LEICHTATHLETIK-WETTKAMPF**

**der Altersklassen U8 bis U18  
- Ranglistenwettkampf des SVSA -**

**am Samstag, dem 09. Juni 2018  
in Wernigerode**



**Organisationskomitee:**

<b>Veranstalter</b>	Skiverband Sachsen-Anhalt e.V.
<b>Durchführender Verein</b>	Nordischer Ski-Verein Wernigerode e.V.
<b>Chef-Kampfrichter</b>	Thomas Hedderich
<b>Ergebnisse / Auswertung</b>	Thomas Kühlmann
<b>Verpflegung</b>	Melanie Rippin
<b>Presse</b>	Volksstimme



## Teilnahmeberechtigt:

Startberechtigt sind alle Sportler der Altersklassen U8 – U18 (Jg. 2011 – 2001), die Mitglied eines Vereins sind.

## Programm:

Uhrzeit	Veranstaltung	Ort der Veranstaltung
<b>Samstag, 09.06.2018                      Athletik und Leichtathletikwettkampf</b>		
08:30 Uhr	Startnummernausgabe	Sporthalle „Kohlgarten“ - Kohlgartenstraße 2 38855 Wernigerode
09:00 Uhr	Kampfrichtereinweisung	
09:30 Uhr	Wettkampfbeginn Athletik	
11:30 Uhr	Mittagessen	
13:00 Uhr	Wettkampfbeginn Leichtathletik	Stadion „Kohlgarten“
15:00 Uhr	Siegerehrung	

## Altersklassen:

gem. DWO Saison 2018/19.

## Ehrungen:

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

## Organisatorische Hinweise:

- Organisationsform ist der Riegenbetrieb; die Riegen werden im Vorfeld eingeteilt und sind spätestens am Wettkampftag den Aushängen zu entnehmen.
- 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 Duscmöglichkeiten** sind in der Sporthalle vorhanden.

## Meldungen:

schriftlich an [meldung@nsv-wernigerode.de](mailto:meldung@nsv-wernigerode.de). In der Meldung sind Name, Vorname, Jahrgang, Geschlecht, Verein und falls vorhanden Startpass-Nummer anzugeben. Je Verein bitte verbindlich 2 Kampfrichter (namentlich) mit der Meldung benennen!

## Meldeschluss:

Donnerstag, den 07.06.2018 20.00 Uhr – Keine Nachmeldungen

## Meldegebühr:

€ 5,00 pro Sportler (inkl. Mittagessen)  
Mittagessen kann für Betreuer/Eltern für 1,50 € bestellt werden, bitte Anzahl mit der Meldung angeben. Mittagessen für angemeldete Kampfrichter frei

## Weitere Infos und Ergebnisse unter:

<http://nsv-wernigerode.de/Athletiküberprüfung.xhtml>





## Wettbewerbe:

### Leichtathletik

#### o Sprint

- 30m
- *Fliegender Start aus dem Stand (ca. 1 Meter von Startlinie)*
- *Durchlaufen der Startlinie bis zur Ziellinie (Einzelstart ohne Startkommando)*
- 2 Versuche – der Beste wird gewertet

#### o Mittelstrecke

- 800 m (bis S10)
- 1.000 m (ab S11)
- *Hochstart („Auf die Plätze, los“)*
- *Gruppenlauf (max.15 Sportler) auf 400m Stadionrunde*

#### o Weitsprung

- 2 Versuche – der Beste wird gewertet

### Athletik

#### 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 - der Beste wird gewertet

#### o Seilspringen

- *Anzahl der Durchschläge in 1 min*
- 1 Versuch

#### O Liegestütz

- *Ausgangslage: Hände über Schulterbreite auf Brusthöhe neben den Körper, Hände zeigen nach vorn, Körper gestreckt*
- *Ausführung: Kinn berührt Matte, Arme beim hochdrücken gestreckt*
- *Anzahl in 1min*

#### O Rumpfkraft

- *lt. DSV Athletik Test (Unterarmstütz, wechselseitiges Fußheben im Takt)*
- *max. 6min*

#### O Turnen

- *5 Einzelemente: Ansprungrolle, Kopfstand, Rolle rückwärts, flüchtiger Handstand, Rolle vorwärts*
- *Die Einzelemente werden in beliebiger Reihenfolge (außer Ansprungrolle zu Beginn) absolviert.*
- *Wertung des Gesamteindrucks der Einzelemente*

#### o Balance

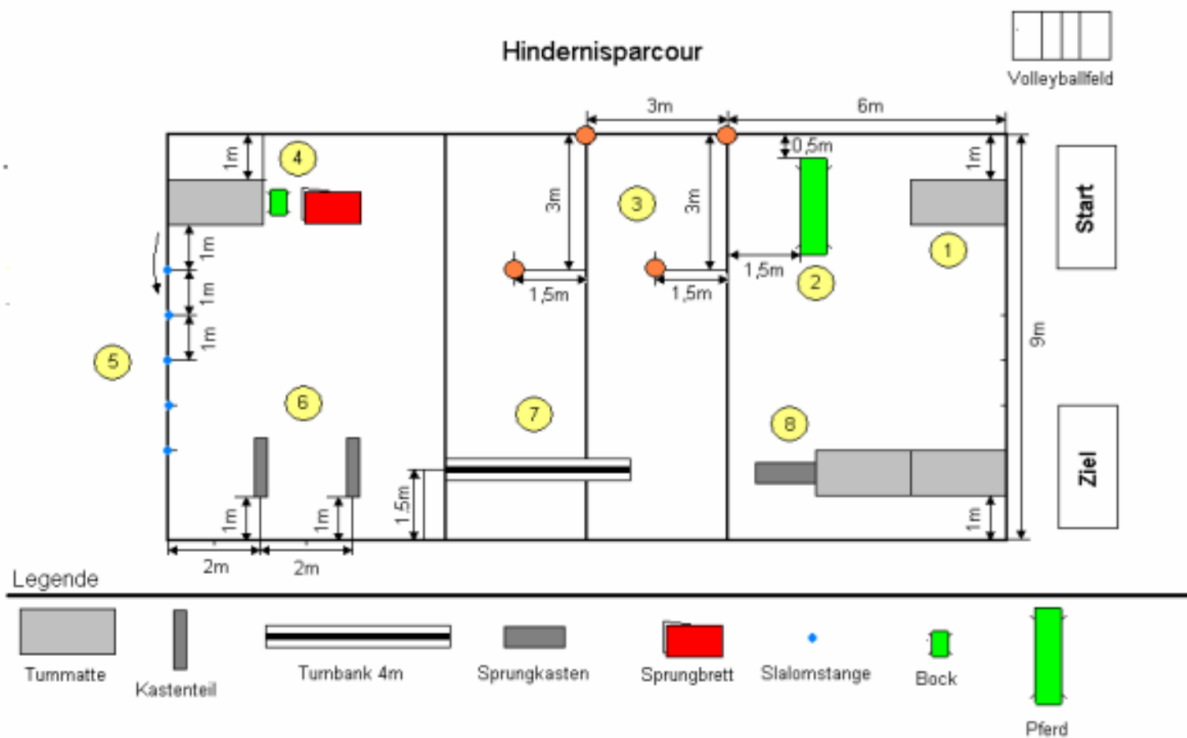
- *Von der Ausgangsstellung auf dem Hocker eine möglichst lange Strecke balancieren*
- *Slackline 0,50 m über dem Boden gespannt Spannweite (6m) , Markierungen alle 0,5m*
- 1 Versuch

## 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)



## zusätzlich Athletik/ Leichtathletik für Skilanglauf (nur für die Ranglistenwertung):

### o 10-er Sprungschritte

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

### o Rollschlitten

- 1min bis U11, 2min ab U12
- Bewegungsbeginn mit gestreckten Armen, Zug bis die Hände sich leicht am Rücken berühren
- Beim Rückrollen ist Bremsen erlaubt
- 1 Versuch
- 9. Sprosse bis U11, 10. Sprosse U12+13, 11. Sprosse U14+U15w, 12. Sprosse U15m + U16-U18



## zusätzlich Athletik/ Leichtathletik für Skisprung:

### *o Standweitsprung*

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

### *o Treibhöhe*

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

## Teilnahmebedingungen:

Mit meiner Teilnahme erkenne ich den Haftungsausschluss der Veranstalter für Schäden jeder Art an. Ich werde weder gegen die Veranstalter noch gegen Sponsoren oder deren Vertreter Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen jeder Art geltend machen, die mir durch meine Teilnahme an dieser Veranstaltung entstehen können. Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme an diesem Wettbewerb ausreichend trainiert habe und körperlich gesund bin. Ich bin damit einverstanden, dass die in meiner Anmeldung genannten Daten, die von mir im Zusammenhang mit meiner an diesem Lauf gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews etc. ohne Vergütungsansprüche meinerseits genutzt werden dürfen. Ich bestätige ausdrücklich die Richtigkeit aller von mir angegebenen Daten und versichere meine Startnummer an keine andere Person weiterzugeben.

### **1. Risikobeurteilung und Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer (DSV):**

Der Veranstalter und der ausrichtende Verein übernehmen keine Haftung für Schäden aller Art bei Teilnehmern, Funktionären und Zuschauern. Auf die Versicherungspflicht der Teilnehmer durch die Vereine wird hingewiesen. In der DSV-Aktivenerklärung für den Erhalt Ihres Startpasses haben die Teilnehmer detailliert erklärt, Kenntnis zu haben von den wettkampfspezifischen Risiken und Gefahren sowie diese zu akzeptieren. Weiter darüber informiert zu sein, dass sie insoweit bei der Ausübung der von ihnen gewählten Skidisziplin Schaden an Leib und Leben erleiden können. Schließlich haben sie sich verpflichtet eine eigene Risikobeurteilung dahingehend vorzunehmen, ob sie auf Grund ihres individuellen Könnens sich zutrauen, die Schwierigkeit der Strecke sicher zu bewältigen und sich zudem verpflichtet, auf von ihnen erkannte Sicherheitsmängel hinzuweisen. Durch ihren Start bringen sie zum einen die Geeignetheit der Strecke zum Ausdruck sowie zum anderen deren Anforderungen gewachsen zu sein. Diese Erklärungen sind gerade auch für diesen Wettkampf verbindlich.

### **2. Verschulden des Organizers und seiner Erfüllungsgehilfen:**

Der Teilnehmer am Wettkampf akzeptiert, wenn er im Wettkampf einen Schaden erleidet und der Meinung ist, den zuständigen Organisator bzw. dessen Erfüllungsgehilfen treffe hierfür ein Verschulden, dass diese im Hinblick auf Sachschäden nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit haften. Der Teilnehmer erklärt sich weiter bereit, sich mit den jeweiligen Wettkampfbestimmungen vertraut zu machen. Wenn durch seine Teilnahme am Wettkampf ein Dritter Schaden erleidet, akzeptiert er, dass eine eventuelle Haftung allein ihn treffen kann. Es dient deshalb seinem eigenen Interesse, ausreichenden Versicherungsschutz zu haben.

- NORDISCHER SKIVEREIN WERNIGERODE E.V -

Melanie Rippin  
1. Vorsitzende

Thomas Kühlmann  
Sportwart



AUTOHAUS  
**WILLE**  
... denn der Wille macht's!