



WATTENS



Ausschreibung

2. Konditionsbewerb des Bezirkes Innsbruck Nord 2015

Samstag, 26.09.2015

Veranstaltungsort:	Sporthalle Wattens (siehe Anfahrtsbeschreibung!)
Teilnahmeberechtigt:	Kinderklasse U8 bis U12 Schülerklasse U13 bis Jugend U18
Beginnzeiten:	Kinderklassen 09:30 Uhr Schüler-/Jugendklasse 14:00 Uhr
Nenngeld:	€ 6,-/je Starter
Nennungen:	per email an robert.moosleitner@gmail.com
Nennungsschluß:	Donnerstag, 24.9.2015 19:00 Uhr
Informationen:	Robert Moosleitner; +43 664 625 6664;

Es gelangen die im Folgenden beschriebenen Bewerbe zur Austragung:

1. Hindernis-Parcours

Kriterien: Hindernisse sollten nicht abgeräumt, umgeworfen, ausgelassen, bzw. Reifen am Boden stark verschoben werden.
Beim Langbankziehen muss der Erstgriff vor der Markierung auf der Bank sein.
Der Parcours ist auf Zeit zu bewältigen!

2. Gleichgewichts-Parcours

Kriterien: Hürden dürfen nicht umgeworfen werden.
Die Füße dürfen während des ganzen Parcours den Boden nicht berühren.
Reckstange und Slackline müssen mindestens 3 Kontakte aufweisen.
Keine Zeit – Sauberkeit der Ausführung!!!
Wertung erfolgt nach „Strafpunkten“ bei Fehlritten!



WATTENS



3. Stabilität/Körperspannung

Kriterien: Beide Füße müssen auf dem Rollbrett sein,
kein Durchhängen des Beckens. (Liegestützausgangsstellung)
Übung auf Zeit!

4. Sprungkoordination (Speedys)

Kriterien: Absprung bzw. Landung beidbeinig.
Kein „draufspringen“ oder verschieben der Minihürden.
Kinderklassen springen alle Hürden einfach,
Schülerklassen springen die roten Hürden doppelt,
ausgenommen Start-/Zielhürde.
Wertung auf Zeit; mind. 2 Versuche (je nach Teilnehmerzahl)

5. Balltransport (Schüler)/Ballwurf (Kinder)

Kriterien: Bälle sollten im Kasten landen; Stand auf „Togu-Jumper“ (Kinder)
V-förmige Balltransport mit Bungee-Seil

6. Beidbeinige Sprünge links/rechts

Kriterien: In 20 Sekunden (Schüler 30 Sekunden) möglichst viele beidbeinige
Sprünge re/li
über eine Hürde; Höhe bei U8 und U9 niedriger!
Wertung ergibt sich aus Anzahl Kontakten

Die Übungsvorgaben des TSV wurden leicht abgeändert bzw. angepasst!

Für alle Sportwarte bzw. Obmänner werden auf „DROPBOX“ die Videos der Übungen zur Verfügung gestellt! Die Freischaltung erfolgt per Mail! Sollten die Videos nicht von vorher genannten Personen abgerufen werden können, so kann die Dropbox-Freischaltung jederzeit per Mail angefordert werden!

Der Bewerb zählt nicht zum Bezirkscup 2015/2016!!!

Als Bezirksreferent freue ich mich auf zahlreiche Teilnahme!!!

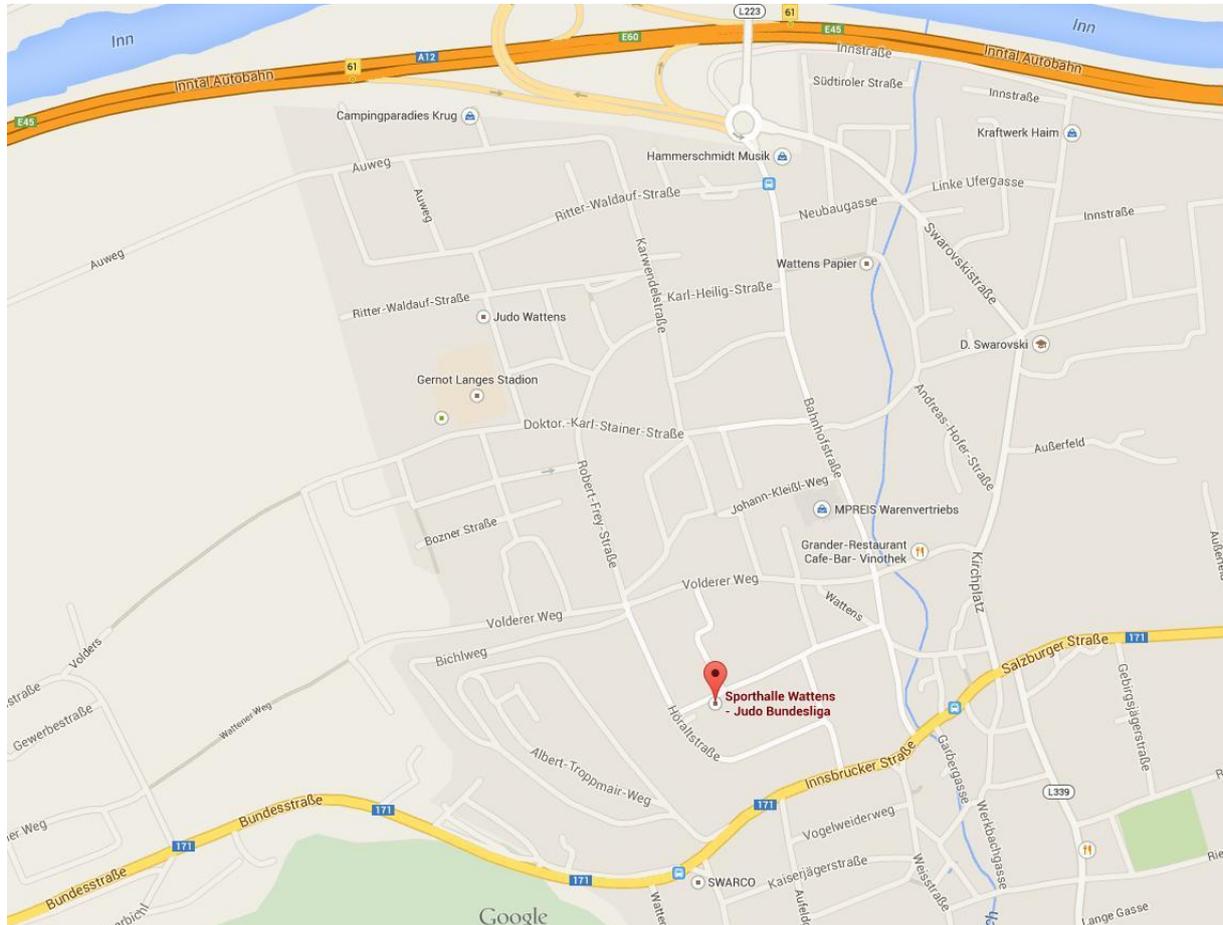
Robert Moosleitner



WATTENS



Anfahrtsplan zur Sporthalle Wattens:



Für uns in der Region ...

