



Abteilung Leichtathletik im TSV Gomaringen 1951 e.V.
Förderverein Leichtathletik Gomaringen e.V.
Geschäftsstelle: Hublandstraße 5/1, 72810 Gomaringen
Telefon 07072/92 30 02, www.leichtathletik-gomaringen.de



Gomaringer



Leichtathletik-Cup

Schüler-Hallensportfest Teil 1 am 9. November 2014 Schüler-Hallensportfest Teil 2 am 22. März 2015

- Veranstalter:** Abteilung Leichtathletik im TSV Gomaringen e.V.
Förderverein Leichtathletik Gomaringen e.V.
- Wettkampfort:** Kultur- und Sporthalle Gomaringen
Wegbeschreibung unter:
www.leichtathletik-gomaringen.de, "Training"/"Sportstätten"
- Termin:** **Teil 1: Sonntag, 9. November 2014**
Wettkampfbeginn: 12.00 Uhr (Hallenöffnung: 10.30 Uhr)
- Teil 2: Sonntag, 22. März 2015**
Wettkampfbeginn: 12.00 Uhr (Hallenöffnung: 10.30 Uhr)
- Wettbewerbe:** **Einzel:**
SchülerInnen-Vierkampf mit Jahrgangswertung
Jahrgang 2002, 2003, 2004, 2005, 2006 und 2007
- Mannschaft:**
„Umkehr-Pendelstaffel“ (gemischte Teams mit 6 Teilnehmern)
im Anschluss an den Vierkampf
in 3 Altersklassen (2002/2003, 2004/2005, 2006/2007)



**Abteilung Leichtathletik im TSV Gomaringen 1951 e.V.
Förderverein Leichtathletik Gomaringen e.V.**

Geschäftsstelle: Hublandstraße 5/1, 72810 Gomaringen
Telefon 07072/92 30 02, www.leichtathletik-gomaringen.de



- Jhrg 2002/2003:** Hallen-Vierkampf bestehend aus
- Hindernislauf über 35 m
 - 20m fliegend durch Lichtschranke
 - Mattenweitsprung (Absprunghilfe Kastendeckel)
 - Medizinballstoßen 2,00 kg
- Jhrg 2004/2005:** Hallen-Vierkampf bestehend aus
- Hindernislauf über 35 m
 - 20m fliegend durch Lichtschranke
 - Kastenbummeranglauf
 - Mattenweitsprung (Absprunghilfe Reutherbrett)
- Jhrg 2006/2007:** Hallen-Vierkampf bestehend aus
- Sprint über 35 m
 - 20m fliegend durch Lichtschranke
 - Kastenbummeranglauf
 - Mattenweitsprung (Absprunghilfe Reutherbrett)
- Mannschaft:** „Umkehr-Pendelstaffel“ in 3 Altersklassen
im Anschluss an den Vierkampf (gemischte Mannschaften)
- Maxi: Jahrgang 2002 und 2003
 - Midi: Jahrgang 2004 und 2005
 - Mini: Jahrgang 2006 und 2007
- Meldegebühr:** Hallenvierkampf: 4,00 € pro Teilnehmer (je Wettkampftag)
Staffellauf: keine Meldegebühr
- Meldungen:** Teil 1: bis Mittwoch, 05.11.2014
Teil 2: bis Mittwoch, 18.03.2015
Vorzugsweise über www.ladv.de oder
per Email an kirsten.gaiser-doelker@gmx.net
- Nachmeldungen:** sind gegen die Zahlung einer zusätzlichen Nachmeldegebühr (+2,00 €)
bis 1 Stunde vor Wettkampfbeginn am Wettkampftag möglich
- Auszeichnungen:** **Vierkampf:** Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde,
die ersten 3 eines jeden Jahrganges erhalten eine Medaille
- Staffel:** Die beste Maxi-, Midi- und Mini-Staffel erhält eine Urkunde
- Cup-Wertung:** **Nur für Vierkampf**
Die drei Bestplatzierten aus beiden Wettkämpfen eines jedes Jahrganges werden
gesondert geehrt und mit Pokalen ausgezeichnet.
- Sonstiges:** **Halle:** nur mit Turnschuhen (nichtabfärbende Sohle) zu betreten
Haftung: der TSV Gomaringen übernimmt keinerlei Haftung
Bewirtung: erfolgt durch den Veranstalter in der Kulturhalle

Weitere Informationen sind auf unserer Homepage www.leichtathletik-gomaringen.de
zu finden.



Beschreibung der Disziplinen:

Sprint 20 m fliegend

Sprint mit ca. 6 m Anlauf aus dem Hochstart durch Lichtschranken. Die Zeitmessung erfolgt elektronisch.

Sprint 35 m (nur für Jahrgang 2006 und jünger)

Gestartet wird aus dem Hochstart. Die Zeitmessung erfolgt durch Handstoppung.

Hindernislauf Steh-Auf-Mini-Hürden (nur für Jahrgang 2004 und 2005)

Die vier zu überlaufenden Hindernisse über die Gesamtlänge von 35 m sind „Steh-Auf-Mini-Hürden“, Höhe ca. 45 cm. Gestartet wird aus dem Hochstart.

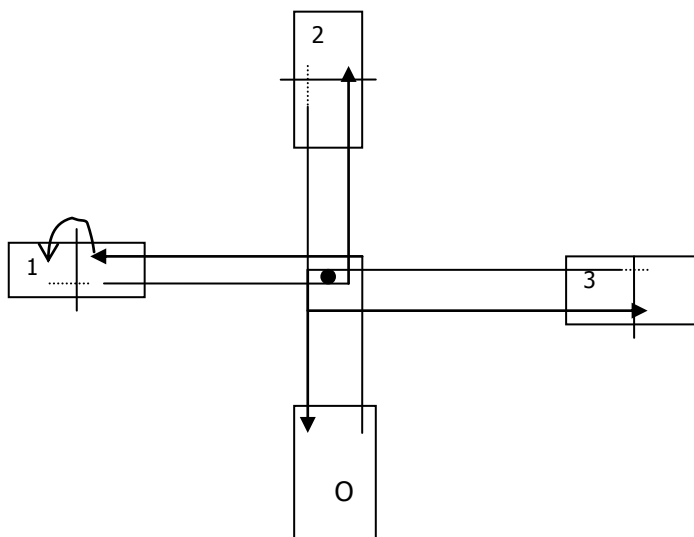
Das 1. Hindernis steht bei 10,00 m. Die Abstände zwischen den Hindernissen betragen 6,50 m. Der Auslauf beträgt 5,50 m. Die Zeitmessung erfolgt durch Handstoppung.

Hindernislauf Polanikhürden (nur für Jahrgang 2002 und 2003)

Die vier zu überlaufenden Hindernisse über die Gesamtlänge von 35 m sind „Polanikhürden“ Höhe ca. 60 cm. Gestartet wird aus dem Hochstart.

Das 1. Hindernis steht bei 10,00 m. Die Abstände zwischen den Hindernissen betragen 7,00 m. Der Auslauf beträgt 4,00 m. Die Zeitmessung erfolgt durch Handstoppung.

Kasten-/Bumeranglauf (nur für Jahrgang 2004 und jünger)



Begonnen wird mit einer „Rolle vorwärts“ auf einer Turnmatte (O).

Laufweg 3 m nach vorne, um eine Markierung nach links, Sprung über ein senkrecht stehendes Kastenteil (1), Drehung und drunter durchkriechen. Zur Dämpfung liegt im Kastenteil eine Turnmatte (1). Wieder Laufweg um die Markierung zu Hindernis (2) bzw. (3) mit gleicher Aufgabenstellung. Am Ende zurück zum Ausgangspunkt (O). Abschluss „Rolle vorwärts“ bis in den sicheren Stand.

Alle Matten haben vom Mittelpunkt aus einen Abstand von 3m. Die Zeitmessung erfolgt durch Handstoppung.



Abteilung Leichtathletik im TSV Gomaringen 1951 e.V.
Förderverein Leichtathletik Gomaringen e.V.
Geschäftsstelle: Hublandstraße 5/1, 72810 Gomaringen
Telefon 07072/92 30 02, www.leichtathletik-gomaringen.de



Medizinballstoßen (nur für Jahrgang 2002 und 2003):

Gestoßen wird mit Medizinbällen (2,00 kg) hinter einem Kasten.

Der Stoß wird mit einem Arm durchgeführt.

Auftaktschritte (seitliches Angehen oder Angleiten) sind gestattet.

In der Ruhestellung bzw. bis zum Ausstoß kann der Ball mit der anderen Hand gestützt werden.

Bei Berührung des Kastens wird der Versuch ungültig gewertet.

Der weiteste Stoß aus drei Versuchen geht in die Wertung ein.

Mattenweitsprung:

Mattenweitsprung vom Kastendeckel (für Jahrgang 2002 und 2003)

Der Absprung erfolgt einbeinig von einem längsgestellten Kastendeckel aus einer maximalen Anlaufänge von 20m.

Es darf auf dem Kastendeckel nur der Absprung erfolgen (kein 2. Schritt). Gemessen wird am tatsächlichen Absprungpunkt. Die Landung erfolgt auf einer Weichbodenmatte.

Der weiteste Sprung aus drei Versuchen geht in die Wertung ein.

Mattenweitsprung vom Reutherbrett (für Jahrgang 2004 und jünger)

Der Absprung erfolgt einbeinig vom Reutherbrett aus einer maximalen Anlaufänge von 20 m. Die Landung erfolgt auf einer Weichbodenmatte.

Der weiteste Sprung aus drei Versuchen geht in die Wertung ein.

Umkehr-Pendelstaffel:

Eine Mannschaft besteht grundsätzlich aus 6 Teilnehmern.

Start aus dem Hochstart.

Gewechselt wird mit dem Staffelstab von hinten nach Umlaufen des Umkehrmales, das drei Meter hinter der Übergabelinie steht.

Die Zeitmessung erfolgt durch Handstoppong.