



LCA Umdasch
Michael Hofer
Mühlbachstraße 12
3300 Amstetten
hofer.micha64@gmail.com

ZVR-Zahl: 672648204

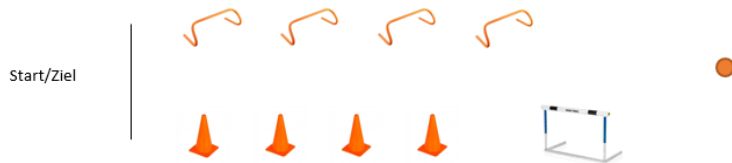
AMSTETTEN, 14. September 2024

- Startberechtigt:** Mädchen und Burschen der Jahrgänge 2013 bis 2018
- Beginn:** 10:00 Uhr
- Ort:** Turnsaal VS Preinsbacherstraße (Preinsbacherstraße 17 in 3300 Amstetten)
- Wettkampfleiter:** Kathi Mayer, Tel. 0650 9942081, kathiimayer@gmx.at
- Anmeldung:** bis Donnerstag, 12.09.2024, per Mail bei Kathi Mayer (Teams inklusive Namen und Jahrgänge der Athleten), Nachnennung bis 1 Stunde vor Wettkampfbeginn
- Meldeschluss:** 9:00
- Nenngeld:** 20 € / Mannschaft (Nachnennung: 25 €)
- Auszeichnungen:** Medaillen für Plätze 1-3, Überraschung für alle Teilnehmer
- Wertung:** Maxi (2013,00-2014,24) / Midi (2014,25-2015,49) / Mini (2015,5 + jünger)
- Teams:** Ein Team besteht aus 4 AthletInnen – um Cup-Teampunkte zu erreichen muss in jedem Team mind. 1 Mädchen und 1 Junge sein. Startberechtigte Jahrgänge sind 2013 bis 2018, für die Wertung wird der Jahrgangsdurchschnitt eines Teams gezählt.



1. Hindernis-Parcours

Jedes Teammitglied erhält ein Hütchen. Nacheinander absolviert jedes Teammitglied den Hindernisparcours, stellt das Hütchen vorne auf den dafür vorhergesehenen Platz und läuft dann wieder zurück. Hat das letzte Teammitglied sein Hütchen vorne abgelegt, werden die Hütchen nach demselben Prinzip wieder zurückgeholt. Zeit wird gestoppt, wenn das letzte Hütchen wieder beim Start ist. Für Umwerfen oder Auslassen eines Hindernisses werden 1 Strafsekunden addiert.



2. Medizinball-Bruststoß 1kg

Beidarmiger Bruststoß ohne Anlauf. Jedes Teammitglied hat 3 Versuche, der weiteste wird gezählt. Die Messung erfolgt anhand von Zonen.

3. Beidbeinige Folgesprünge

Beidbeinige Folgesprünge in der Wiese. Jedes Kind springt dabei aufeinanderfolgend 3x beidbeinig in die Weite. Der letzte Abdruck (Ferse oder bei Zurückgreifen die Hand) wird gemessen. Es gibt 2 Versuche pro Kind.

4. Reifensprünge

Reifensprünge in Staffelform. Jedes Kind muss beidbeinig durch 10 Reifen springen und dann so schnell es geht wieder nebenbei zurücklaufen und mit dem nächsten Teammitglied abklatschen. Dann springt das nächste Kind. Gestoppt wird die Gesamtzeit. Bei Auslassen eines Reifens oder Nicht-Beidbeinig-Springens wird 1 Strafsekunde addiert.

5. Pendelstaffel 20m

Je zwei Teams starten gegeneinander, jedes Teammitglied läuft 2x, sodass jeder wieder auf seiner Ausgangsposition steht. Die Gesamtzeit jedes Teams wird gewertet.

6. Spaß-Ausdauer

Der Bewerb zählt NICHT zur Wertung, sondern verkürzt nur die Wartezeit auf die Siegerehrung. Alle Teams müssen teilnehmen 😊