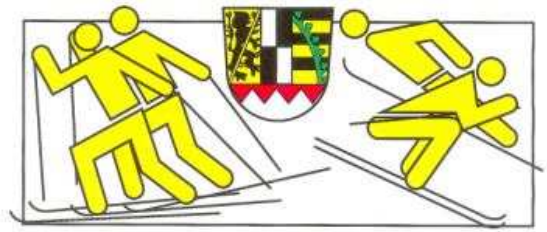




Sommerserie 2023

Skiverband Oberfranken (SVO)



Einladung & Ausschreibung zum Kids Cup des FC Wüstenselbitz am **Samstag, den** **30.09.2023**

Technik und Wettkampfort: Geländelauf mit Hindernissen
und zzgl. Zusatzaufgaben

Teilnahme für alle Jahrgänge 2018-2009 aufgeteilt auf drei Schwierigkeitskategorien:

Klasseneinteilung: Kategorie 1: S6 (2018) bis S9 (2015)
Kategorie 2: S10 (2014) bis S12 (2012)
Kategorie 3: S13 (2011) bis S15 (2009)

Ort: **FCW-Sportheim in Wüstenselbitz /
Burkersreuth (Zum Kriegswald)**

**Anfahrt über Ortsteil Burkersreuth – bei Gasthof Müller abbiegen
Beschilderung folgen – dann noch 1 km**

Zeitplan: keine Nachmeldungen möglich!
ab 11:30 Uhr: Startnummernausgabe
12:00 Uhr-13:00 Uhr Besichtigung der Stationen
13:00 Uhr-ca.16:00 Uhr Wettkämpfe
Im Anschluss Siegerehrung
(Punktevergabe entsprechend der Generalaussschreibung)

Veranstalter: FC Wüstenselbitz

Strecken/ Stationen: siehe Seite 3 bis 8

Startgeld:	5 € pro Starter bei Startnummernabholung
Meldungen:	anmeldung@fc-wuestenselbitz.de
Meldeschluss:	Donnerstag, 28.09.2023, 18:00 Uhr
Verpflegung:	Für Speisen und Getränke ist gesorgt
Ergebnisliste:	per Mail und bei Facebook (FC Wüstenselbitz-Skilanglauf)

Rahmenhygienerichtlinien

Es gelten die aktuellen gesetzlichen Hygienerichtlinien zum 30.09.2023

Wettkampfbestimmungen entsprechend der Generalausschreibung:

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Mit Ihrer Anmeldung und der Teilnahme am 30.09.2023 erklären Sie sich einverstanden, auf alle Rechtsansprüche gegen den Veranstalter/Ausrichter sowie dessen Helfer oder Beauftragte und Partner (Sponsoren) zu verzichten.

Dies gilt auch für Unfälle und ggf. abhanden gekommene/beschädigte Gegenstände und Bekleidung. Wir empfehlen hier ausdrücklich eine Absicherung durch eine private Unfall- und Haftpflichtversicherung.

Durch die Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich automatisch mit dem Haftungsausschluss einverstanden. Des Weiteren besteht Einverständnis zur maschinellen Speicherung der Meldedaten und deren Verwertung durch Sponsoren, dass Sie interviewt, gefilmt, fotografiert, die Aufnahmen für die Verwendung/Ausstrahlung in Funk, Fernsehen, Internet und zur Herstellung, sowie den Vertrieb von Videokassetten, DVDs und Printmedien ohne Vergütungsanspruch verwendet/veröffentlicht werden dürfen.

Aufgabe 1: Geländelauf mit Hindernissen (Einzelstart) in Wüstenselbitz am 30.09.2023



Kat 1 : 1 Runde (ca.750 m)

Kat 2 : 2 Runden (ca.1500 m)

Kat 3 : 3 Runden (ca.2250 m)



Geplante Hindernisse:

- Wippe
- Slalom
- Wurzeltrail
- Parcours
- Schlupftore

Aufgabe 2: Schlagballwerfen



- es darf 4x im **Stehen** geworfen werden, jeweils 2 x rechts und 2 x links, der weiteste Wurf zählt
- **Kategorie 1:** mit Tennisball
- **Kategorie 2:** mit 80g Ball
- **Kategorie 3:** mit 200g Ball

Aufgabe 3:

S6 – S9, Einlochen/Golf, Kat 1

- Es muss versucht werden einen Tennisball mit Hilfe eines Hockeyschlägers mit möglichst wenig Schlägen ins Loch zu treffen
- Entfernung zum Loch 15 m



S10 – S12, Einmal um die ganze Welt, Kat 2

Anordnung:

In der Ausgangsposition drückt der Sportler sich in den Stütz, die Hände sind schulterbreit auseinander, die Füße / Fußspitzen stehen sicher auf einem Ende der Langbank. Der Blick des Sportlers ist nach unten gerichtet. Der Kopf soll nicht in den Nacken genommen werden, um eine Überstreckung zu vermeiden

Durchführung:

Ab dem Startsignal (FERTIG-LOS) versucht der Sportler im Halbkreis zu einer am Boden klebenden Markierung zu gelangen (grüner Strich) Diese Markierung hat die Form einer Linie, die im 90 Grad Winkel zum Standfuß der Langbank auf den Boden geklebt wird. Die Sportler soll, gemäß seiner Körperlänge, zuerst nach rechts außen „stützeln“ bis die Markierung erreicht ist und danach nach links außen. Idealerweise hält er diese Übung 1:30min durch.

Abbruchkriterium:

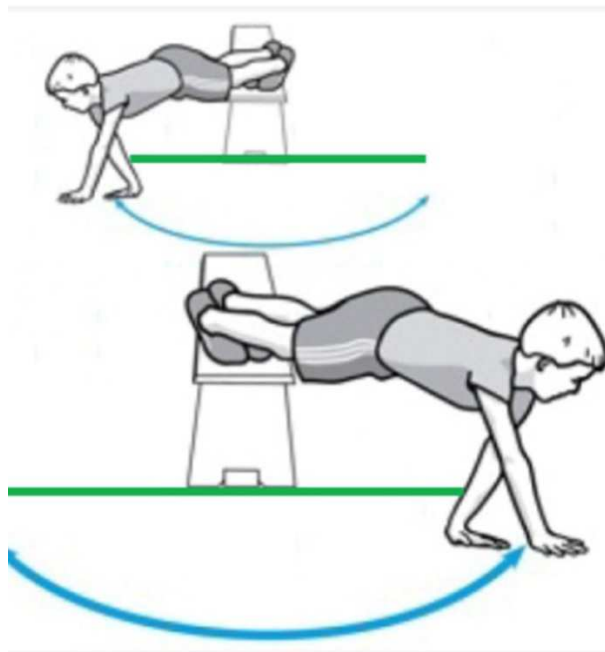
Es erfolgt keine saubere Armstreckung mehr. Der Sportler bleibt mehr als 2x stehen und verschafft sich somit Pausen.

Fehler:

Es werden max. 2 Verwarnungen ausgesprochen. Beim dritten Verstoß wird abgebrochen. Die maximale Testdauer beträgt 1:30 Minute (für Mädchen und Jungs)

Versuche: 1

Messgröße: Zeit in Minuten + Sekunden (Bsp.: 1:21min)



Liegestütz“ Kat 3

Anordnung:

In der Ausgangsposition sind die Hände schulterbreit plus eine Handbreite (siehe Bild) vor eine Matte oder Markierung gesetzt.

Die Finger zeigen nach vorne. Der Körper und die Arme sind gestreckt (Sprung-, Hüft- und Schultergelenk bilden eine Linie).

Durchführung:

Ab dem Startsignal die Arme beugen und strecken, so dass fließende Bewegungen entstehen. Der Kopf muss eine am Boden liegende Matte / flaches Kissen berühren. Der Kopf sowie der ganze Körper bleiben dabei gestreckt. Es werden die Wiederholungen, für die im Rhythmus ausgeführt - technisch saubere Liegestütze erfasst.

Abbruchkriterium:

- a) Es kann kein Mattenkontakt / Kissenkontakt mehr hergestellt werden.
- b) Es erfolgt keine saubere Armstreckung mehr.
- c) Der Rhythmus kann nicht mehr eingehalten werden, es werden selbst geschaffene Pausen gemacht.

Fehler:

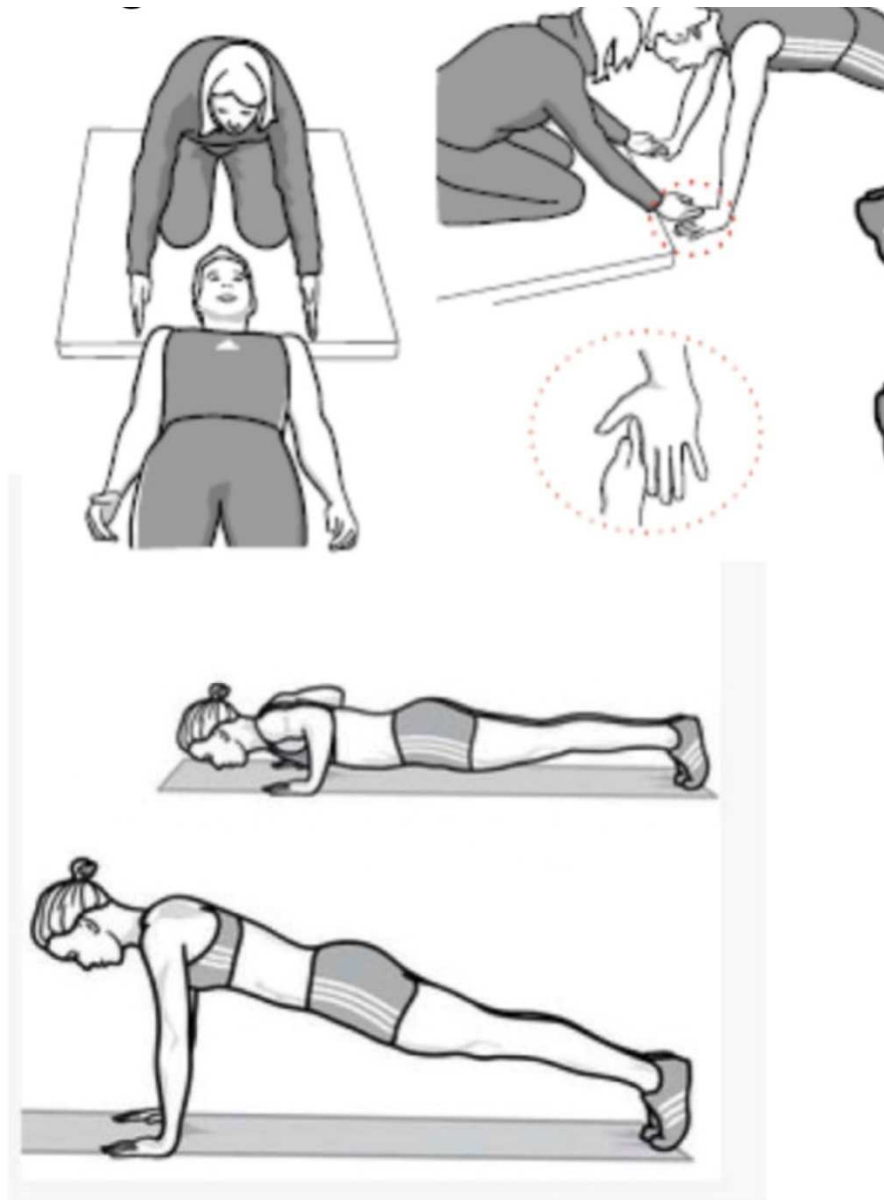
Es werden max. zwei Verwarnungen ausgesprochen. Beim dritten Verstoß wird abgebrochen.

Die maximale Testdauer beträgt 1:30 Minuten für die Mädchen und 2:00 Minuten für die Jungs.

Versuche: 1

Messgröße:

Zeit in Minuten + Sekunden (Bsp.: 1:45min) und die geschafften Wiederholungen



Aufgabe 4. Vierfüßlerstand (Spiderman)

„Vierfüßlerstand“

Anordnung:

Kategorie 1: $4 \times 4 \text{ m} + 3 \times 1,5 \text{ m}$ (Wendekorridore) = 20,5 m

Kategorie 2: $4 \times 5,5 \text{ m} + 3 \times 1,5 \text{ m}$ (Wendekorridore) = 26,5 m

Kategorie 3: $4 \times 7 \text{ m} + 3 \times 1,5 \text{ m}$ (Wendekorridore) = 32,5 m

Für die Testübung wird eine Strecke je nach Kat. in die obenstehenden Abschnitte unterteilt und mit entsprechenden Linien (z.B. Klebeband) markiert. Sie beinhaltet seitwärts, vorwärts und rückwärts Bewegungen sowie 90° und 180° Drehungen, die alle im 4-Füßlerstand realisiert werden müssen. Es wird empfohlen die verschiedenen Richtungen auf dem Boden mit Klebeband sowie Nummern zu markieren.

Durchführung:

Der Start erfolgt im Vierfüßlerstand rückwärtsgewandt mit beiden Füßen auf Linie 1. Danach von Linie 1 bis Linie 2 **rückwärts** krabbeln und mit beiden Füßen Linie 2 überqueren.

Kategorie 1: 4 m --- Kategorie 2: 5,5 m --- Kategorie 3: 7 m

Nach dem die Linie 2 überschritten wurde, muss man sich im Wendekorridor um **90 ° nach rechts** drehen. Wendekorridor zwischen Linie 2 und Linie 3 (Immer 1,5 m lang).

Danach geht es **vorwärts seitlich (Kopf rechts)** zwischen Linie 3 und Linie 4 weiter. Hierbei ist darauf zu achten, dass die rechte Hand und der rechte Fuß ungefähr gleichzeitig Linie 3 und Linie 4 überqueren.

Kategorie 1: 4m --- Kategorie 2: 5,5 m --- Kategorie 3: 7m

Ist die Linie 4 überschritten, muss man sich im nächsten Wendekorridor zwischen Linie 4 und 5 (1,5 m lang) um **180 ° nach rechts** drehen. Nun geht es **vorwärts seitlich (Kopf links)** zwischen Linie 5 und Linie 6 weiter. Bitte darauf achten, dass Linie 5 und Linie 6 zuerst mit der linken Hand und dem linken Fuß (ungefähr gleichzeitig) überschritten werden.

Kategorie 1: 4 m --- Kategorie 2: 5,5 m --- Kategorie 3: 7 m

Im letzten Wendekorridor zwischen Linie 6 und Linie 7 (1,5 m lang) dreht man sich um **90 ° nach links**, um den letzten Streckenabschnitt zwischen Linie 7 und Linie 8 (Ziel) **vorwärts krabbelnd** zu bewältigen. Beide Hände müssen Linie 7 und Linie 8 zuerst überqueren.

Kategorie 1: 4 m --- Kategorie 2: 5,5 m --- Kategorie 3: 7 m

Bitte beachten:

Beim Überqueren der Linien 2,4 und 6 erfolgt vom Wertungsrichter der Zuruf drehen.

Bitte betrachtet als Eltern, Trainer usw. die Übung mit Augenmaß und nicht mit Präzision, weil durch das Drehen die Kids (vor allem die Kleineren) oftmals etwas die Orientierung verlieren.

Sind beide Hände über Linie 8, wird die Zeit gestoppt.

Versuche 1

Messgröße: Zeit in Minuten und Sekunden (Bsp.: 1:02 s)

Ausgangsposition 4-Füßlerstand, die Knie befinden sich 5 - 10 cm über dem Boden:



Ablauf

