

Hallenmeeting **AK 6 bis AK 11**

Ausrichter	HSG Turbine Zittau e.V.
Termin	Samstag, den 28.01.2023
Ort	Sporthalle Ottokarplatz – 9.00 – 12:30 Uhr
Disziplinen	Sprint, Schlussdreisprung (beidbeinig), Medizinballstoßen (beidhändig vor der Brust), Rundenlauf
Meldung	Meldung bis 23.01.2023 an la.meldung@hsg-zittau.de
Organisationsgebühr	3,00 € pro Teilnehmer – Nachmeldungen 5,00 €

Zeitplan

Zeit	Sprint	Medizinballstoßen	Schlussdreisprung
10.00	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
10.30	Gruppe 3	Gruppe 1	Gruppe 2
11.00	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 1

Orientierung für die Gruppeneinteilung nach den Alterklassen:

Gruppe 1: U8	Medizinball	1 kg
Gruppe 2: U10		1 kg
Gruppe 3: U12		2 kg

ab ca. 11.30 Uhr Rundenläufe	U8	2 Runden
	U10	3 Runden
	U12	4 Runden

Die Zeiten sind Richtwerte für den Ablauf, die Reihenfolge sollte aber beachtet werden.

Wertung:

- Wertung in den Alterklassen 6 - 11
- es erfolgt Einzelwertung in jeder Disziplin
- Sprint 2 * 30 m Zeiten werden addiert
- Medizinball Stoß aus dem Stand 3 Durchgänge beste Weite
- Schlussdreisprung Sprung aus dem Stand 3 Durchgänge beste Weite
- Rundenlauf Zeitläufe