

Hallenmeeting

AK 6 bis AK 11

Ausrichter	HSG Turbine Zittau e.V.
Termin	Samstag, den 17.01.2026
Ort	Sporthalle Ottokarplatz – 9.30 – 13:00 Uhr 9:00 Uhr Riegeneinteilung
Disziplinen	Sprint, Hürden, Schlussdreisprung (beidbeinig), Medizinballstoßen (beidhändig vor der Brust), Rundenlauf
Meldung	Meldung bis 12.01.2026 an la.meldung@hsg-zittau.de
Organisationsgebühr	3,00 € pro Teilnehmer – Nachmeldungen 5,00 €

Zeitplan

Zeit	Sprint	Medizinballstoßen	Schlußdreisprung
9:45	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
10:15	Gruppe 3	Gruppe 1	Gruppe 2
10:45	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. 11:15 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:

Hürden/AK	Anzahl	Hürdenhöhe	Anlauf	Abstand	Auslauf	1.	2.	3.
6/7	3	20cm	11,50m	6,25m	6m	11,50	17,75	24,00
8/9	3	40cm	11,50m	6,25m	6m	11,50	17,75	24,00
10/11	3	60cm	11,50m	6,75m	5m	11,50	18,25	25,00