**Einladung und Ausschreibung zum Hallenwettkampf**

**Termin:** **Samstag , 28.Januar 2023**

**Veranstalter:**  Sportverein – Plüderhausen - LG Limes Rems -

**Wettkampfort**: Hohbergsporthalle ( Schulzentrum ) Plüderhausen

 Hallenöffnung 9.00 Uhr

 Halle darf nur mit Sportschuhen betreten werden

 Die Halle ist während der Wettkämpfe bewirtschaftet.

**Wettkampfbeginn: U 8 um 10.00 Uhr**

 **U 10 um 12.00 Uhr**

 **U 12 um 14.00 Uhr**

**Wettbewerbe:**

**U 8 Mannschaftswettkampf**

**30 m Sprint:** zweimal aus der Bauchlage, der bessere Lauf wird gewertet.

**Weitsprung:** Absprung vom Kastenoberteil auf Weichbodenmatte in Zonen. Jeder Teilnehmer hat drei Versuche, die besten zwei Versuche werden gewertet.

**Medizinballstoßen:** ohneAnlauf in Zonen drei Versuche links oder rechts, die besten zwei Versuche werden gewertet – Medizinball 1 Kg.

**Pendelstaffel**: mit allen Mannschaftsteilnehmer/innen - Laufstrecke 20 m - Laufzeit 4 min.

3 Hindernisse je 20 cm hoch.

**U 10 Mannschaftswettkampf**

**30 m Sprint:** zweimal aus der Bauchlage, der bessere Lauf wird gewertet.

**Weitsprung:** Absprung vom Reutherbrett auf Weichbodenmatte in Zonen. Jeder Teilnehmer hat 3 Versuche, die besten zwei Versuche werden gewertet.

**Medizinballstoßen:** ohne Anlauf in Zonen 3 Versuche links oder rechts, die besten zwei Versuche werden gewertet – Medizinball 1 Kg

**Pendelstaffel:** mit allen Mannschaftsteilnehmer/innen – Laufstrecke 20 m – Laufzeit 4 min.

3 Hindernisse je 30 cm hoch.

**U 12 Mannschaftswettkampf**

**30 m Sprint:** zweimal aus der Bauchlage, der bessere Lauf wird gewertet.

**Weitsprung:** Absprung vom Reutherbrett auf Weichbodenmatte in Zonen. Jeder Teilnehmer hat drei Versuche, die besten zwei Versuche werden gewertet.

**Medizinballstoßen:** ohne Anlauf in Zonen vier Versuche, davon zwei mit dem rechten und zwei mit dem linken Arm, der jeweils bessere Versuch wird gewertet – Medizinball 1,5 Kg

**Pendelstaffel:** mit allen Mannschaftsteilnehmer/innen – Laufstrecke 20 m – Laufzeit 5 min.

3 Hindernisse je 40 cm hoch.

**Mannschaften:** aus Mädchen und Jungen oder nur Mädchen, keine reine Jungenmannschaft

**Mannschaftsstärke:** Mindestens 6, höchstens 11 Athletinnen und Athleten bilden eine Mannschaft. Die jeweils besten 6 einer Disziplin kommen in die Wertung, bei den Staffeln alle Teilnehmer.

**Wertung:** Die Wertung erfolgt nach Altersklassen (keine Jahrgangstrennung) und nur nach Mannschaften.

**Meldungen:** Bitte bis Mittwoch**, 25.Januar 2023** per Post oder E-Mail an

E-Mail: **Margit.Diener@t-online.de**

Post:Fritz–Peter Diener, Wilhelmstr. 10, 73660 Urbach

**Nachmeldungen:** am Wettkampftag bis 60 min. vor Wettkampfbeginn, d.h.

**U 8 – 9.00 Uhr – U 10 – 11.00 Uhr – U 12 -13.00 Uhr**

**Startgeld:** 3,50 € pro Teilnehmer

**Auszeichnungen:** alle Kinder erhalten eine Urkunde, zusätzlich Medaillen für die Plätze 1-3

**Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung

Mit sportlichen Grüßen

Sportverein Plüderhausen

LG Limes Rems

Fritz-Peter Diener