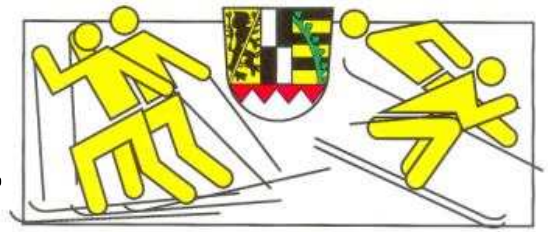




# Sommerserie 2024

Skiverband Oberfranken (SVO)



## Einladung & Ausschreibung zum Kids Cup des FC Wüstenselbitz am **Samstag, den** **28.09.2024**

**Technik und Wettkampfort:** Geländelauf mit Hindernissen  
und zzgl. Zusatzaufgaben

Teilnahme für alle Jahrgänge 2019-2010 aufgeteilt auf drei Schwierigkeitskategorien:

**Klasseneinteilung:** Kategorie 1: S6 (2019) bis S9 (2016)  
Kategorie 2: S10 (2015) bis S12 (2013)  
Kategorie 3: S13 (2012) bis S15 (2010)

**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

<b>Startgeld:</b>	5 € pro Starter bei Startnummernabholung
<b>Meldungen:</b>	anmeldung@fc-wuestenselbitz.de
<b>Meldeschluss:</b>	Donnerstag, 26.09.2023, 18:00 Uhr
<b>Verpflegung:</b>	Für Speisen und Getränke ist gesorgt
<b>Ergebnisliste:</b>	per Mail und bei Facebook (FC Wüstenselbitz-SKI-MTB)

## **Rahmenhygienerichtlinien**

**Es gelten die aktuellen gesetzlichen Hygienerichtlinien zum 28.09.2024**

### **Wettkampfbestimmungen entsprechend der Generalausschreibung:**

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Mit Ihrer Anmeldung und der Teilnahme am 28.09.2024 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 28.09.2024



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 der rechten und linken Seite zählt
- **Kategorie 1:** mit Tennisball
- **Kategorie 2:** mit 80g Ball
- **Kategorie 3:** mit 200g Ball

### Aufgabe 3: Einlochen/Golf

- Es muss versucht werden einen Tennisball mit Hilfe eines Hockeyschlägers mit möglichst wenig Schlägen ins Loch zu treffen
- Je nach Kategorie unterschiedliche Entfernung zum Loch

Kategorie 1                      15 m

Kategorie 2                      25 m

Kategorie 3                      35 m



### Aufgabe 4. Vierfüßlerstand, Einmal um die Welt, Liegestütz

„Vierfüßlerstand“, **Kat 1**

#### Anordnung:

Für die Testübung wird eine Strecke von 22,5 m in die untenstehenden 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:

In der Ausgangsposition befindet sich die Sportler\*innen im 4-Füßlerstand (Bild Ausgangsposition). Die Knie berühren dabei den Boden nicht! Auf Kommando „FERTIG-LOS“ wird die Stoppuhr gestartet. Die Sportler\*innen bewegen sie sich 4,5 m seitwärts nach links. Es folgt eine 180° Drehung, die in einem 1,5 m Sektor durchgeführt wird. Danach

folgen 4,5 m seitwärts nach rechts. Nun folgt eine 90°Drehung wiederum in einem 1,5 m Sektor mit einer Vorwärtsbewegung von 4,5 m. Danach beginnt die letzte Drehung um 180° (Sektor 1,5 m). Als Letztes müssen 4,5 m rückwärts zurückgelegt werden, bis zum Ziel (Markierung am Boden). Der Zeitnehmer stoppt die Uhr.

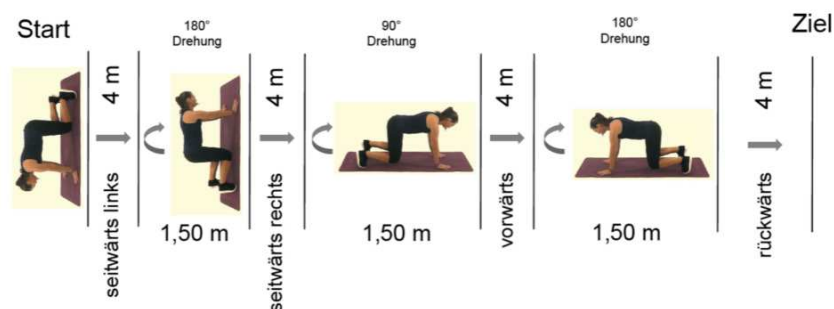
Versuche 1

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

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



Ablauf



## 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:

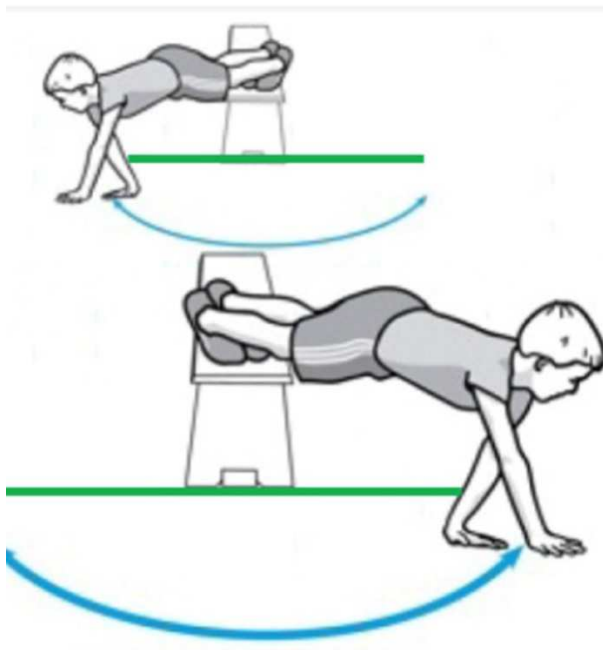
Es erfolgt keine saubere Armstreckung mehr. Der Sportler bleibt mehr als 2x stehen und verschafft sich somit Pausen.

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 sauberen 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

Taktung: 1 Sekunde (50 Sekunden = 25 Liegestützen)

