Indoor Kids Cup 2019/20

Pottenstein	**23.11.2019**
Bruck/Leitha	**15.12.2019**
Pottenstein	**12.01.2020**
Südstadt	**29.02.2020**
Bruck/Leitha	**07.03.2020**

ULC MÖDLING

UPO-LA
SPORTUNION POTTENSTEIN
LEICHTATHLETIK

HSV
Kaisersteinbruch
Bruck

Altersklassen:

U6 -U14 (JG 2016-2007)
eigene Punktetabelle

Nenngeld:

€ 10,- pro Athlet/in und Meeting, Barzahlung vor Ort

Info:

Teilnehmerfeld pro Veranstaltung begrenzt auf 100 Athleten/innen!!!
Die Veranstaltung wird nach den Bestimmungen des ÖLV
und mit Genehmigung des NÖLV durchgeführt!

Ehrungen:

Urkunden für alle Teilnehmer/innen
Medaillen für die ersten 3 je Altersklasse

Gesamtsiegerehrung am 07.03.2020:
männlich/weiblich in den Altersklassen U8-U14: Top 6 Urkunden, Top 3 Medaillen
Die besten drei Wettkämpfe (mind. zwei Teilnahmen) kommen in die Wertung

Meldeschluß:

Online Anmeldung bis 3 Tage vor Meeting
Nachmeldungen bis 1 Std vor Bewerbsbeginnn vor Ort möglich!!
Nachmeldegebühr €4,-/Athlet/in!!

Haftung:

Der Veranstalter lehnt jede Haftung, insbesondere
bei Unfall oder Diebstahl, ab.

Kontakt+Infos:

Ernst Jurkovic, 0650/721 34 10
Mail: e.jurkovic@hsvbruck.com

Martin Latzelsberger, 0676/518 66 53
Mail: upo.leichtathletik@gmail.com

Otto Krause, 0680/4437942
Mail: otto.krause@vconsult.at

Indoor Kids Cup 2019/20

Pottenstein 23.11.2019

UPO-LA
SPORTUNION POTTENSTEIN
LEICHTATHLETIK

Ferdinand Raimund Halle
2563 Pottenstein, Hainfelder Straße 24

Zeitplan:

Meldeschluss	13:00
Aufwärmen	13:30
Wettkampfstart	14:00

Disziplinen:

Standweitsprung (Sprungkraft)
3 Versuche

10m fliegend Sprint (Schnelligkeit)
2 Versuche

Kugel-, Medballschocken (Kraft+Schnellkraft)
3 Versuche hintereinander
(m+wU6-1kg, m+wU8/U10-1,5kg, m+wU12/wU14-2kg, mU14-3kg)

Hindernislauf (Schnelligkeit+Koordination)
35m Hindernisparcour (bei Sturz Wiederholung möglich)

Jump'n Reach (Sprungkraft)
3 Versuche - beidbeiniger Sprung aus dem Stand

Indoor Kids Cup 2019/20

Bruck/Leitha 15.12.2019

HSV Kaisersteinbruch Bruck

Volkschule Fischamenderstraße
2460 Bruck/Leitha, Fischamender Straße 48

Zeitplan:

Meldeschluss	09:00
Aufwärmen	09:30
Wettkampfstart	10:00

Disziplinen:

30m Sprint (Schnelligkeit)
Start aus dem Schneidersitz

Hindernislauf (Koordination, Schnelligkeit)
30m Hindernisparcour (bei Sturz Wiederholung möglich)

Standweitsprung (Sprungkraft)
3 Versuche

Medizinball stoßen (Kraft, Schnellkraft)
beidhändig vor der Brust / 3 Versuche
(U6 Elefantenhautball, U8-U10 1kg, U12 2kg, U14 3 kg)

Stepperspringen (Schnelligkeit)
1 Minute, gezählt werden die Kontakte

Indoor Kids Cup 2019/20

Pottenstein 12.01.2020

UPO-LA
SPORTUNION POTTENSTEIN
LEICHTATHLETIK

Ferdinand Raimund Halle
2563 Pottenstein, Hainfelder Straße 24

Zeitplan:

Meldeschluss	13:00
Aufwärmen	13:30
Wettkampfstart	14:00

Disziplinen:

Hürdenlauf mit Wende (Schnelligkeit+Koordination)
2x2 Hürden auf 2x20m (bei Sturz wiederholen möglich)

Sprungschritte (Sprungkraft)
2 Versuche - aus dem Stand 10 Sprungschritte

Kugel-, Medballstoß (Kraft+Schnellkraft)
3 Versuche hintereinander
(m+wU6-1kg, m+wU8/U10-1,5kg, m+wU12/wU14-2kg, mU14-3kg)

Hindernislauf (Schnelligkeit+Koordination)
35m Hindernisparcour (bei Sturz Wiederholung möglich)

Zielwerfen mit Ring, Vortex, Ball (Geschicklichkeit)
6 Würfe, je 2 Würfe/Gerät in Felder an der Gitterleiter, gezählt werden die Treffer

Indoor Kids Cup 2019/20

Südstadt 29.02.2020

ULC MÖDLING

Südstadt - Turnhalle 3
2344 Maria Enzersdorf, Liese Prokop-Platz 1

Zeitplan:

Meldeschluss	13:00
Aufwärmen	13:30
Wettkampfstart	14:00

Disziplinen:

Hindernislauf (Schnelligkeit+Koordination)
mit verschiedenen Hindernissen (Minitramp über Kasten)

Mehrfachsprung (Sprungkraft)
2 Versuche- mit Auftaktschritt 2 x links 2 x rechts beidbeinig landen
oder 2 x rechts 2 x links beidbeinig landen

Medizinball werfen (Schnellkraft, Rumpf- und Armkraft)
aus Rücklage mit fixierten Füssen

Kurzsprint mit Tappings (Schnelligkeit+Koordination)
Tapping in Ringe mit Wende (pro nicht berührten Ring 1 Sek. Strafe)

Zielwerfen in Kasten (Wurfgefühl+Geschicklichkeit)
6 verschieden Geräte (z.B. unterschiedliche Bälle, Zündholz, verknotetes Handtuch,..)
müssen in einen offenen Kasten geworfen werden

Indoor Kids Cup 2019/20

Bruck/Leitha 07.03.2020

HSV Kaisersteinbruch Bruck

Volkschule Fischamenderstraße
2460 Bruck/Leitha, Fischamender Straße 48

Zeitplan:

Meldeschluss	09:00
Aufwärmen	09:30
Wettkampfstart	10:00

Disziplinen:

30m Balltreiben (Koordination)
Ball muss mit einem Stock in das Ziel bewegt werden

Hindernislauf (Koordination, Schnelligkeit)
30m Hindernisparcour (bei Sturz Wiederholung möglich)

Froschhupfen (Sprungkraft)
3 Versuche - 3xbeidbeiniger Sprung aus der Hocke

Schnurspringen (Schnelligkeit)
1 Minute, gezählt werden die Kontakte

Zielwerfen in Papierkorb (Geschicklichkeit)
gezählt werden die Treffer