

14. Kinder- und Jugendsportspiele des Landes Brandenburg 2024

Ausschreibung des GKVB e.V.

am 06.07.2024 in Brandenburg

- Veranstalter: LSB Brandenburg e.V./ GKVB e.V.
Ausrichter: GKVB e.V.
Disziplin: Athletischer Mehrkampf
- Wettkampfort: Sporthalle der "Nikolaischule"/ Vereinsstraße 11/ 14770 Brandenburg
- Wettkampfarm: Die Landes-Mehrkampfmeisterschaft ist ein reiner Athletik Wettkampf mit 5 Übungen. Jeweils eine Übung wird aus 5 Auswahlpools am Wettkampftag gezogen.
- Startberechtigt.: Sportler des BGFV e.V. mit gültigen Startbuch des BVDG e.V. bzw. Startpass des BGFV e.V.
SportlerInnen der Geburtsjahrgänge 2019 bis 2011 (AK 5 bis 13)
- Auswertung. Die Sportler/innen werden anhand von Altersklasse und Gewichtsgruppe gewertet. Ab 8 Sportler/innen erfolgt eine Teilung in 2 Gewichtsgruppen und ab 12 Sportler/innen wird in 3 Gruppen aufgeteilt.
- Jeder Teilnehmer/in erhält eine Medaille, eine Urkunde sowie ein T-Shirt.
- Kampfgericht: Für Pool 1-4 gibt es einen Hauptverantwortlichen.
Benötigt werden 1-2 Helfer pro Pool- **Hier bitte in den Vereinen nachfragen**
- Anmeldung: Meldungen durch die Vereine (Verein, Name, Vorname, AK, w/m; Körpergewicht) bis spätestens 24.06.24 an:
roland.taubert@swschwedt.de

Startgebühren: Die Startgebühr beträgt pro Sportler /in: 6,00 €
Die Startgebühren werden nach dem Wettkampf durch den BGFV e.V. in Rechnung gestellt.

Zeitplan: 09.45 technische Besprechung
10.15 Wettkampfbeginn

Der Zeitplan wird nach Eingang der Meldungen präzisiert

Jeder Teilnehmer (incl. Betreuer/ Kampfrichter) erhält einen Verpflegungsbeutel.

Roland Taubert
Leiter LAL des GKVB e.V.

Andreas Anker
Org. - Verantwortlicher

Landes-Mehrkampfmeisterschaften des Landes Brandenburg

Veranstalter: Gewichtheber- und Kraftdreikampfverband Brandenburg e.V.

Verfahrensweise:

Die Landes-Mehrkampfmeisterschaften bestehen aus 5 Pools. Am Wettkampftag wird aus jedem Pool eine Wettkampfdisziplin gezogen. Der Wettkampf besteht aus 5 Wettkampfdisziplinen.

Teilnehmer:

Startberechtigt sind alle Mädchen und Jungen Ak 5-13.

Veranstaltungsorte:

im Land Brandenburg

Auswahl-Pool:

Pool 1	Pool 2	Pool 3	Pool 4	Pool 5
Rollbrettslalom	Bankhocke	Med.ball stoßen	Langsitz/Med.Ball	30m
Linienlauf	3er Hopp-einbeinig	Liegestütz/Dip	Superman	60m
AK5-8 Hindernislauf AK9-13 H2	Seilsprung	Bergsteiger	Rückenmuskeltest	100m
	Schlussweitsprung		Sprossenwandhang	

Prämierung:

- * siehe Ausschreibung
- * die 3 Erstplatzierten jeder Altersklasse m/w erhalten ein Pokal bzw. Medaillen
- * alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde

Wichtig:

bei einigen Disziplinen erfolgt eine Differenzierung (AK) -bitte nachlesen!

Erläuterungen der Wettkampfübungen

Pool 1 Rollbrettslalom

Ausgangsstellung:

Der Sportler liegt bauchlängs auf einem Rollbrett und muß schnellstmöglich einen Slalomparcour durchfahren. Fällt eine Slalomstange um- ist der Lauf ungültig. Hinweis: die Beine können gestreckt oder angewinkelt sein.

Am Ende des Slaloms befindet sich ein Med.Ball- dieser muß berührt werden, erst danach nimmt der Sportler das Brett auf und läuft schnellstmöglich zurück zum Start.

Parcour: Gesamtlänge 12,50m

Startlinie -> 1. Stange bei 2,00m -> 2.-6. Stange Abstand je 1,50m-> Med.Ball bei 12,50m

Bewertung: 2 Durchgänge; Wertung: schnellster Lauf

Materialien: Rollbretter, 6 Slalomstangen, Startklappe, Stoppuhr, Markierungen, Med.Ball, Bandmaß

Linienlauf

Ausgangsstellung:

Der Sportler sprintet zu den Linien in der Reihenfolge 1., 2., 3. und 4. und berührt diese mit der Hand! (alternative Medizinball)

Nach jeweiliger Linienberührung wird IMMER zur Start-/Ziellinie zurückgelaufen, die ebenfalls jedesmal mit der Hand berührt werden muss!

Nach Berührung der letzten Linie (Linie 4.) geht es zurück zum Start.

Nach Berührung der letzten Linie (Linie 4.) geht es zurück zum Start.

Startlinie= Ziellinie

-alternativ-

Start= 0m

2. Linie = 9m

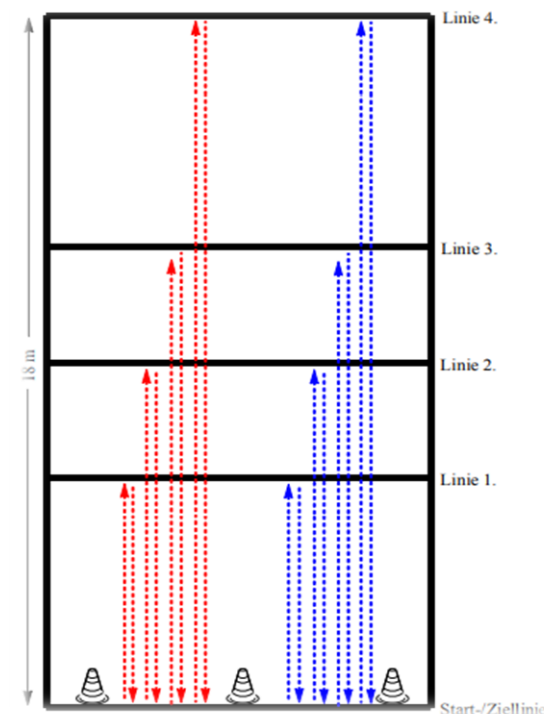
4. Linie = 18m

1. Linie = 6m

3. Linie = 12m

Bewertung: 2 Läufe; Wertung: schnellster Lauf

Materialien: Startklappe, Stoppuhr, ggf. Med.bälle o.ä., Bandmaß

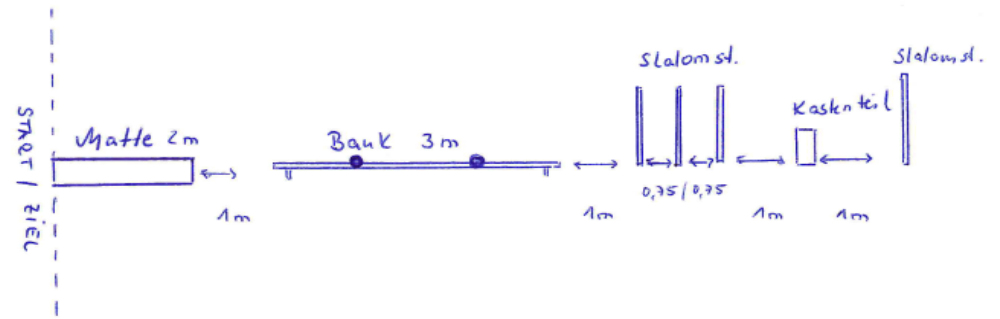


Hindernislauf AK5-8

Ausgangsstellung:

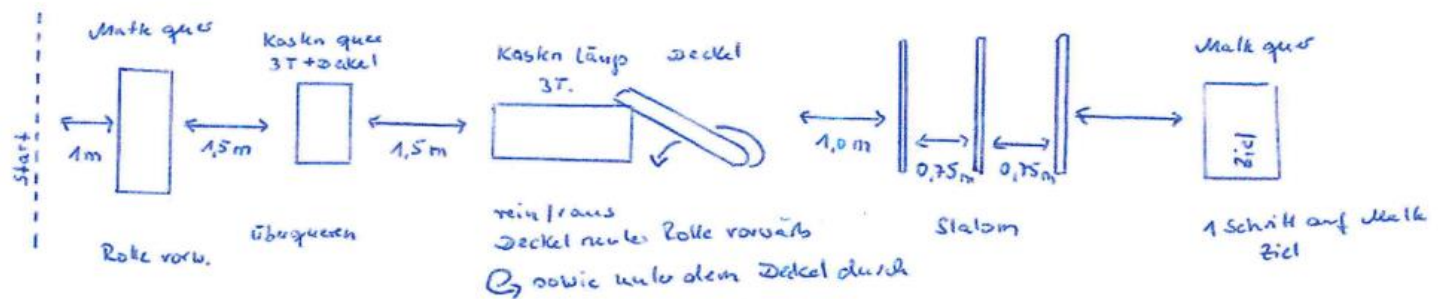
Ablauf:

0,00m	Bodenmatte (2m lang)	was ist zu tun: Rolle vorwärts
Abstand		
1,00m	Bank + 2 Med.ball	Balancieren/übersteigen
Abstand		
1,00m	3 Stangen	Schlingellauf
Abstand		
1,00m	Kastenteil quer	rüber/unter/rüber
Abstand		
1,00m	Slalomstange	um die Stange herum
	Sprint ins Ziel	



Materialien: Turnmatte, Bank, 2 Medizinbälle, 4 Slalomstangen, Kasten, Turnmatte, Stoppuhr, Startklappe

H2 AK9-13



Ausgangsstellung:

Nach dem Startignal absolviert der Sportler eine Rolle vorwärts, danach überspringt er ein Kastenteil- begibt sich dann in den nächsten Kasten und absolviert sich mit einer Rolle vorwärts wieder aus dem Kasten heraus. Der Sportler durchkriecht den Deckel bevor er 3 Slalomstangen umläuft. Die Zeit wird gestoppt, wenn der Sportler mit einem Fuss die Matte betritt.

Materialien: Startklappe, 2 Matten, 3 Slalomstangen, Kasten, Stoppuhr

Bewertung: 2 Läufe; Wertung: Schnellster Lauf

Pool 2 Bankhocke**Ausgangsstellung:**

Hierbei stützt sich der Sportler mit den Händen auf einer niedrigen Bank ab und springt mit angehockten Beinen von der rechten zur linken Seite der Bank immer wieder hin und her.

Bewertung: 2. Durchgänge (30sek.); Wertung: höchste Wiederholung

Materialien: Bank, Stoppuhr

Dreierhop-einbeinig

Ausgangsstellung:

Der Sportler steht an der Grundlinie und springt aus dem Stand mit einem Bein los.
Sprungfolge wie beim S3S- am Ende landet der Sportler/Sportlerin auf beiden Beinen.

Bewertung: 3. Durchgänge; Wertung: höchster Wert zusammen addiert vom rechten & linken Bein

Materialien: Maßband

Seilspringen

Ausgangsstellung:

Der Sportler schwingt das Seil über den Kopf und springt bei jeder Drehung hinüber.
Die Sprungart kann frei gewählt werden.

Bewertung: 2. Durchgänge (30sek.); Wertung: höchste Wiederholung

Materialien: Springseil, Stoppuhr

Schlussweitsprung

Ausgangsstellung:

Der Sportler steht an der Grundlinie und springt mit beiden Beinen ab.
Gemessen wird am hintersten Punkt des Sportlers.

Bewertung: 3. Versuche; Wertung: weitester Sprung

Materialien: Messband

Pool 3 Med.-ballstoßen**Ausgangsstellung:**

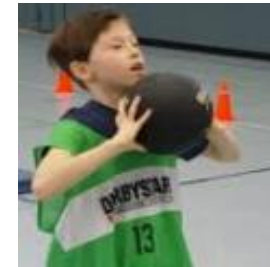
Der Sportler steht an einer Startlinie; er hat eine parallele, hüftbreite Fußstellung einzunehmen.
Der Med.Ball wird vor der Brust gehalten. Der Sportler stößt den Ball mit beiden Händen von der Brust weg.

AK 5-8 -> 1 kg

AK 9-11 -> 2 kg

AK 12/13 -> 3 kg

Bewertung:	3 Versuche; Wertung: weitester Wurf
------------	-------------------------------------



Materialien: Maßband, Medizinball (1-3kg)

Liegestütz/Schulterdip**Ausgangsstellung:**

Der Sportler befindet sich in der Liegestützposition. Nach dem Startkommando berührt der Sportler schnellstmöglich mit der rechten Hand die linke Schulter. Danach mit der linken Hand die rechte Schulter.

Bewertung:	2. Durchgänge (je 30sek.); Wertung: höchste Wiederholung
------------	--

Materialien: Stoppuhr

Bergsteiger**Ausgangsstellung:**

Der Sportler nimmt eine Liegestützposition ein. Der Rücken ist in einer geraden Position. Nun werden die Knie in einer sprunghaften Bewegung abwechselnd Richtung Brustkorb gezogen. Das andere Bein ist dabei gestreckt.
Tipp: auf einen stumpfen Untergrund ausführen lassen

Bewertung	2. Durchgänge (je 30sek.); Wertung: höchste Wiederholung
-----------	--

Materialien: Matte, Stoppuhr

Pool 4 Langsitz / Med.ball**Ausgangsstellung:**

Der Sportler sitzt mit gestreckten Beine auf dem Boden. Mit den Händen stützt sich der Sportler ab. Nun bewegen sich die Beine über einen Ball abwechselnd von links und rechts und berühren kurz auf den Boden. Hinweis: den Med.Ball fixieren (Gummiring unter Med.Ball)-> verschieden Größen der Bälle wählen

AK 5-8 -> 1 kg

AK 9-10 -> 2 kg

AK 11-13 -> 3 kg

Bewertung	2. Durchgänge (je 30sek.); Wertung: höchste Wiederholung
-----------	--

Materialien: Med.Ball (1-3kg), Stoppuhr

Superman

Ausgangsstellung:

Der Sportler liegt in Bauchlage. Nach dem Startkommando werden Arme und Beine gleichzeitig in die Höhe gehoben. In dieser Stellung wird dann verharrt. Die Arme dürfen nicht im 90 Grad angewinkelt werden. Sobald keine Körperspannung mehr sichtbar ist bzw. die Arme/Beine den Boden berühren ist der Durchgang beendet.

Bewertung:	1. Durchgang (k.o.System); Wertung: absolvierte Zeit
------------	--

Materialien: Turnmatte, Stoppuhr

Rückenmuskeltest

Ausgangsstellung:

Der Sportler liegt mit seinem gesamten Unterkörper auf einen schulterhohen Kasten/Bock o.ä. Sein Oberkörper hängt in 90° Position an der Längs- bzw. Querseite herab. Der Sportler richtet den Oberkörper auf, bis diese leicht über eine Waagerechte hinaus geht. Anschließend wird der Oberkörper wieder ab gelassen. Die Arme sind vor der Brust verschränkt.

Bewertung:	2. Durchgänge (je 30sek.); Wertung: höchste Anzahl
------------	--

Materialien: Kasten, Stoppuhr, 3 Stangen

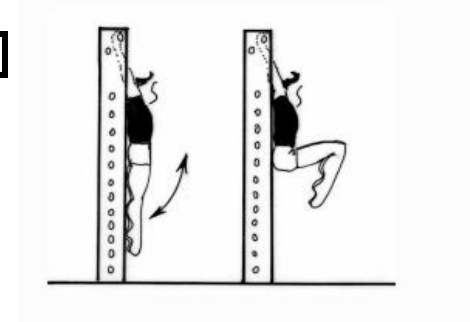
Sprossenwandhang

Ausgangsstellung:

An der obersten Sprosse hängend. Beide Knie gleichzeitig anwinkeln und wieder senken.

Bewertung: 2. Durchgänge (je 30sek.); Wertung: höchste Anzahl

Materialien: Turnmatte, Stoppuhr, Sprossenwand



Pool 5

30/60/100m

Ausgangsstellung:

Nach dem Startkommando „auf die Plätze- fertig- los“ sprintet der Sportler die vorgeschriebene Meter in seiner Bahn. Der Lauf ist beendet, wenn der Sportler die Ziellinie mit dem Rumpf (Brust) überquert hat. Dabei ist es gestattet, pro Lauf bzw. Durchgang einen Fehlstart (Frühstart) zu verursachen. Werden zwei Fehlstarts verursacht, so ist der Sportler für diesen Lauf zu disqualifizieren.

Bewertung: 2 Läufe; Wertung: Schnellster Lauf

Materialien: mind. 2 Stoppuhren