

Ausschreibung "Fitnestest 50 Plus"



Termin: 24.06.2023
Ort: Hattorf (Sportplatz), bei schlechtem Wetter in der Sporthalle
OBS
Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr
Meldungen: Bis spätestens 10.06.2023
Online-Meldetool unter:
www.turnkreis-osterode.de
Startgeld: 5,-€ pro Teilnehmer
Nachmeldungen = doppeltes Startgeld!

Station 1: Kugeln mit Bänder

Entfernung: 2 m, 10 Wurf

Obere Stange 1 Punkt, Mittlere Stange 2 Punkte, Untere Stange 3 Punkte

Station 2: Stiefelweitwurf

Aus dem Stand wird ein Stiefel so weit wie möglich geworfen

3 Versuche, der Weitesten wird gewertet

Station 3: Reifen rollen

10 m um eine Malstange und zurück.

Reifen muss mit offener Hand gerollt werden.

Station 4: Ballancieren

über einen 5 m Teppichstreifen und zurück.

5 Strafsekunden, wenn neben dem Teppich getreten wird.

Station 5: Zielwerfen mit Büchsen

Mit Bohnensäckchen 6er Pyramide umwerfen, 6 Wurf, Entfernung 3 m

Wenn alle Dosen vorher umfallen werden sie wieder aufgestellt

Station 6: Medizinballweitwurf

Aus dem Stand 2 kg Medizinballweitwurf (nicht rückwärts über Kopf!)

3 Versuche, der Weitesten wird gewertet

Station 7: Minigolf

Mit einem Hockey-Schläger muss ein Tennisball durch ein 30 cm breites Tor geschlagen werden. Entfernung 3 m. 10 Versuche

Station 8: Tennisballwerfen

4 Tennisbälle müssen auf eine Wurfscheibe geworfen werden

Entfernung: 2 m

Station 9: Puzzle

Das Puzzle besteht aus 6 Teilen und muss so schnell wie möglich zusammengesetzt werden Maximale Zeit: 1 min.

Station 10: Turmbauen

6 Holzklötze müssen übereinandergestapelt werden. Es darf immer nur ein Klotz geholt werden. Entfernung 5 m Maximale Zeit: 1 min.

Station 11: Kasten steigen

Mit einem Bein auf kleinen Kasten steigen, das andere nachziehen, dann wieder absteigen. Zeit: 1 min.

Station 12: Balance

Ein Tischtennisball wird auf ein "Speckbrett" gelegt und über eine Strecke von 10 m und zurück um eine Mahlstange transportiert

Station 13: Kegeln

Es müssen möglichst viele Kegel getroffen und umgeworfen werden.

3 Versuche, die Summe der gefallenen Kegel wird gewertet

Es dürfen nur 10 Übungen gemacht werden!

Wichtig:

Bei der Anmeldung unbedingt das Alter am Wettkampftag angeben.

Wettkampfkarten müssen mitgebracht werden.

Startgeld:

5 € pro Teilnehmer (bei Nachmeldung doppeltes Meldegeld)

Auszeichnung:

Jeder Teilnehmer erhält als Auszeichnung eine Medaille und eine Teilnehmerurkunde.

Der/die älteste Teilnehmer/in, die beste Frau und der beste Mann erhalten zusätzlich einen Ehrenpreis.

Mannschaftswertung:

Die besten 5 Teilnehmer eines Vereins werden als Mannschaft gewertet.

Die beste Mannschaft erhält einen vom Ehrenoberturnwart Heinz Bierwirth gestifteten Wanderpokal.

Kampfrichter:

Jeder Verein muss in der Meldung für 5 Wettkämpfer jeweils 1 Kampfrichter namentlich angeben.

Höchstens jedoch 3 Kampfrichter. Die Kampfrichter müssen eine Stoppuhr mitbringen

Als Kampfrichter können auch aktive Teilnehmer eingesetzt werden.

Die Kampfrichter können den Wettkampf anschließend durchführen.

Pro fehlender Kampfrichter muss ein Strafgeld von 15,00 € gezahlt werden.

Siegerehrung:

Ca. 30 min. nach Beendigung des Wettkampfes.

