

**BC- Konditionswettkampf Kinder/ Schüler 2020/21
(Technikbewerb)**

Veranstaltung:

Veranstalter: Tiroler Skiverband (6000)
Durchführender Verein: USV- Skiclub Oetz (6201)
Verantwortlicher: KLOTZ Hubert +43 664 6204766
Kontaktperson: NEURAUTER Marco +43 664 4671950
Ort: Turnhalle NMS Imst Unterstadt
Datum: Samstag, 19.09.2020
Nennung: Ausschließlich über skizeit. at
Nenngeld: € 0,00
Ausrüstung: Trainingsbekleidung und Hallenschuhe sind Pflicht

Zeitplan der Veranstaltung:

Nennschluss:	Mittwoch, 16.09.2020	19:00 Uhr
Mannschaftsführersitzung:	Donnerstag, 17.09.2020	19:00 Uhr
Startnummernausgabe:	Samstag, 19.09.2020	08:00 Uhr bis 11:15 Uhr
Beginnzeiten:	Samstag, 19.09.2020	08:15 Uhr U 8 w/m 08:45 Uhr U 9 w/m 09:15 Uhr U 10 w/m 09:45 Uhr U 11 w/m 10:15 Uhr U 12 w/m 11:30 Uhr U 14/ 16 w/m
Siegerehrung:	Samstag, 19.09.2020 immer unmittelbar nach Beendigung der jeweiligen Startklassen!	

Wettkampfkomitee:

Chefkampfrichter:	NEURAUTER Marco (GKR)	USV- Oetz
Wettkampfleiter:	KLOTZ Hubert (KR)	USV- Oetz
Schiedsrichter:	LARCHER Daniel (KR)	SV- Arzl
Schiedsrichter- Assistent:	WURZER Manfred	SV- Leins

Sonstige Informationen:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden an 7 Stationen auf Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination überprüft. Bei der MFS werden jeweils 2 Übungen aus drei Töpfen gezogen, ergibt 6 Stationen. Station 7 ist ein Hindernisparcours, der erst am Wettkampftag aufgebaut wird.

Jede der 7 Stationen wird von einem sachkundigen Stationsverantwortlichen und einem Stationshelfer betreut. Die letzte Entscheidung in Bezug auf „Korrekt“ oder „Fehler“ obliegt dem Stationsverantwortlichen. Bei Unklarheiten Rücksprache mit CHKR, WKL, SR und SRA. Fehlerkriterien werden bei der MFS festgelegt und vom Stationsverantwortlichen jeweils vor Testbeginn den Teilnehmern mitgeteilt!

Covid 19 Informationen:

Aufgrund der Corona- Situation ist nur ein begrenzter Platz auf der Zuschauertribüne, deshalb bitten wir, dass die Kinder nur von einem Elternteil zum Bewerb begleitet werden. Die Siegerehrung findet ebenfalls aufgrund der Corona- Situation unmittelbar nach Beendigung der jeweiligen Klasse (U 8 w/m,) im Eingangsbereich statt. Wir bitten darum, unmittelbar nach der jeweiligen Preisverteilung die Veranstaltung zu verlassen, damit nicht zu viele Personen auf engem Raum sind. Vor dem Betreten der Turnhalle müssen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Hände desinfizieren (wird kontrolliert)!

Übungsauswahl:

Topf 1: (Koordination/ Bewegungskoordination)

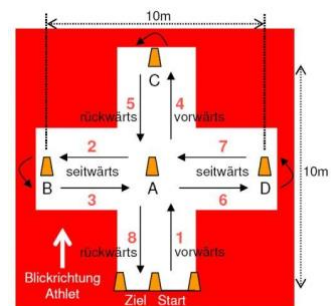
- Sprungparcours einbeinig li./re. mit Seilen
- Sprungkoordination mit 6 Eck
- Gleichgewicht auf der Reckstange
- Gleichgewicht auf der Langbank
- Schweizer Kreuz

[Link zur Übung](#)

[Link zur Übung](#)

[Link zur Übung](#)

[Link zur Übung](#)



Topf 2: (Schnelligkeit und Bewegungsschnelligkeit)

- Hürden Bumerang Lauf

U 8	Hürdenhöhe [52 cm]
U 9	Hürdenhöhe [54 cm]
U 10	Hürdenhöhe [56 cm]
U 11	Hürdenhöhe [60 cm]
U 12	Hürdenhöhe [62 cm]
U 14	Hürdenhöhe [64 cm]
U 16	Hürdenhöhe [68 cm]

[Link zur Übung](#)

- Laufparcours
- Agility Run
- 20 m Sprint mit fliegendem Start (Lichtschanke bei S/Z)
- Sprintparcours

[Link zur Übung](#)

[Link zur Übung](#)

[Link zur Übung](#)

Topf 3: (Kraft/Kraftausdauer und Rumpf)

- Kastenparcours
- Standweitsprung
- Rumpftest (2 kg Medizinball U 8-U 10/ 3 kg Medizinball U 11-U 12/ 5 kg Medizinball U 14-U 16)
- Ballweitwurf (Basketball U 8-U 10/ 2 kg Medizinball U 11-U 12/ 3 kg Medizinball U 14-U 16)
- Gerade Rumpfkraft

[Link zur Übung](#)

[Link zur Übung](#)

[Link zur Übung](#)

[Link zur Übung](#)

[Link zur Übung](#)

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Erfolg beim Konditionswettkampf.

Oetz, am 12.08.2020