



TuS Jahn Hilfarth
Einladung und Ausschreibung zum
KiLa Hallenwettkampf U10
mit Siegerehrung U10 Liga Cup (Kreis Heinsberg)
Samstag, 19. November 2016
Hückelhoven

<u>Meldungen:</u>	Bis 12. November 2016 per mail an la-meldungen@tus-jahn-hilfarth.de
<u>Meldegebühren:</u>	20,00 € pro Verein
<u>Beginn und Ort:</u>	Halle an der Hauptschule In der Schlee. Start: 11:00 Uhr Parkplätze an der Straße „Im Siel“
<u>Auszeichnungen:</u>	Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde, die ersten 3 Mannschaften erhalten Medaillen. Im Anschluss findet die Siegerehrung des U10 Liga Cup statt, der im Laufe des Jahres im Kreis Heinsberg ausgetragen wurde.
<u>Mannschaften:</u>	Eine Mannschaft besteht aus höchstens 7 und mindestens 4 Teammitgliedern (Mädchen und Jungen) . Mehrere Mannschaften pro Verein möglich.
<u>Wettbewerbe:</u>	Alle Wettbewerbe werden als Mannschaftswettkämpfe durchgeführt und gewertet. In jeder Disziplin starten alle Teammitglieder. Die Leistungen der besten 4 kommen jeweils in die Wertung. Durch die Halle bedingt kann es zu kleinen Abweichungen von den Wettkampfkarten kommen.

Folgende Wettbewerbe (mit Kurzbeschreibung) werden durchgeführt:

Hindernissprintstaffel

In Staffelform innerhalb von 3 Minuten möglichst viele Hindernisse (quergestellte Bananenkisten) überlaufen.

Hoch-Weitsprung

Springen auf eine Weichbodenmatte über ein höhenverstellbares Hindernis, welches pro Durchgang um 10cm (bis 80cm) bzw. um 5cm (ab 80 cm) erhöht wird. Die Einstiegshöhe beträgt 60 cm.

Medizinballstoßen

Aus der seitlichen Stoßauslage das Wurfgerät (1 kg) möglichst weit mit beiden Händen stoßen, jedes Teammitglied hat 4 Versuche.

Hallencross

Laufparcours als Staffel, der durch die Halle über/durch verschiedenen Hindernisse führt. Es wird vor Ort Zeit geben die Hindernisse zu testen.