



## **Einladung und Ausschreibung 5- Kampf der TuSG –Rolfshagen und des Turnkreis Schaumburg**

<b>Termin:</b>	<b>Samstag, den 19.09.2020</b>
<b>Wettkampfbeginn:</b>	14:00 Uhr
<b>Wettkampfdisziplinen:</b>	Standweitsprung, Baumstammwerfen, Steinstoßen, Medizinballwerfen, Kugelstoßen (Zielstoßen)
<b>Teilnehmer:</b>	Frauen, Männer aller Altersklassen, weibliche und männliche Jugend Einteilung nach üblichen Altersklassen mit „angepassten“ Gewichten.
<b>Haftung:</b>	Die TuSG Rolfshagen übernimmt keine Haftung für Unfälle, Diebstahl und sonstige Schadensfälle.
<b>Anmeldungen:</b>	Bitte mit Angaben des Namens, der Vereinszugehörigkeit, des Geburtsjahres bis zum 12.09.2020 an:  Michaela Aldag Höheweg 2 31749 Auetal <b>E-Mail:</b> mi.al dag@tusg-rolfshagen.de  oder unter: info@tusg-rolfshagen.de
<b>Bewirtung:</b>	Nachmeldungen für Kurzentschlossene am Wettkampftag möglich.  Für das leibliche Wohl wird gesorgt. Es werden Kaffee und Kuchen, Gegrilltes und kalte Getränke angeboten.



## Wettkampfausschreibung

### Disziplin 1: Steinstoßen

Das Wurfgerät wird mit Anlauf gestoßen, der Athlet hat jeweils 2 Versuche mit dem rechten und dem linken Arm. Der Stoß hat hinter der Markierung (Abstoßlinie) zu erfolgen, diese darf auch nach dem Abstoß nicht übertreten werden, sonst ist der Versuch ungültig zu werten. Der jeweils weiteste Wurf links und rechts werden addiert und gehen in die Wertung.

Wurfgerät: Der Stein für die Frauen und Männer bis 50 Jahre ist 10 kg bzw. 15 kg schwer. Frauen und Männer ab 50 Jahre werfen mit dem 5 kg bzw. 10 kg Stein.

### Disziplin 2: Baumstammwerfen

Der Baumstamm wird aus dem Stand (Füße stehen parallel) beidhändig von unten geworfen. Er hat nach dem Abwurf mit dem oben zeigenden Ende zuerst aufzukommen und muss überkippen (nach vorn kippen, aber erst im rechten Winkel), ansonsten ist der Versuch ebenso ungültig wie bei einem Übertreten der Abwurfmarkierung.  
3 Wurfversuche.

Wurfgerät: Die Männer werfen mit dem schweren und größeren Baumstamm und die Frauen verwenden den etwas leichteren und kleineren Baumstamm.

Bewertung: Der weiteste und gültige Wurf geht in die Wertung.

### Disziplin 3: Standweitsprung

Es wird beidfüßig in die Sandkuhle gesprungen. Es darf nur nach vorne rausgegangen werden, sonst ist der Sprung ungültig. Der weiteste Sprung wird gewertet. Jeder hat drei Sprungversuche.

### Disziplin 4: Medizinballwerfen beidhändig

Der Medizinball muss aus dem Stand beidhändig geworfen werden. Zum Werfen wird ein 2 kg Medizinball genutzt. Der weiteste Wurf von drei Wurfversuchen wird gewertet.

### Disziplin 5: Kugelstoßen mit Zielring

Die Kugel muss im kleinsten Ring 1 m am Ziel (Stange im Boden) landen, dann erhält man die volle Punktzahl von 20 Punkten. Bei dem zweiten Ring, der 2 m vom Ziel entfernt ist, erhält man 10 Punkte. 5 Punkte erhält man beim 3. Ring, der 3 m vom Ziel entfernt ist. Jeder Teilnehmer hat drei Versuche/Stöße, wobei der Rechtshänder zwei Versuche mit rechts und einen Versuch mit links stoßen muss (Linkshänder: zwei Versuche links, eine Versuch rechts). Falls bei einem Stoß die Linie übertreten wird, gilt der Stoß als ungültig (0 Punkte für diesen Versuch). Männer stoßen die 5 kg Kugel und die Entfernung des Ziels liegt bei 7 m. Männer über 60 Jahre stoßen mit der 4 Kg Kugel. Frauen und Kinder stoßen die 3 kg Kugel und das Ziel ist 6 m entfernt.