



## Einladung und Ausschreibung Werfer-Fünfkampf der TuSG Rolfshagen und des Turnkreis Schaumburg

- Termin:** **Samstag, den 24.05.2025**
- Wettkampfbeginn:** **14:00 Uhr**
- Wettkampfdisziplinen:** Standweitsprung, Baumstammwerfen, Steinstoßen, Medizinballwerfen, Kugelstoßen
- Teilnehmer:** Frauen, Männer aller Altersklassen, weibliche und männliche Jugend  
Einteilung nach üblichen Altersklassen mit „angepassten“ Gewichten der Wurfgeräte.
- Haftung:** Die TuSG Rolfshagen übernimmt keine Haftung für Unfälle, Diebstahl und sonstige Schadensfälle.
- Anmeldungen:** **Bitte mit Angaben des Namens, der Vereinszugehörigkeit, des Geburtsjahres bis zum 17.05.2025 an:**
- Valentina Jakob** **Tel: 0163 / 3795084**  
**Westernholz 12**  
**31749 Auetal**  
**E-Mail: valentina.jakob@aol.de**
- Nachmeldungen für Kurzentschlossene am Wettkampftag begrenzt möglich.
- Bewirtung:** 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 vor 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 sowie weibliche Jugendliche (14-19 Jahre) werfen mit dem 5 kg Stein und Männer ab 50 Jahre und männliche Jugendliche (14-19 Jahre) werfen 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, zumindest 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 Wurf geht in die Wertung.

### Disziplin 3: **Standweitsprung**

Es wird beidfüßig in die Sprunggrube gesprungen und gelandet. Es darf nach dem Sprung nur nach vorne bzw. zur Seite weggegangen 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. Der Abwurf muss mit beiden Händen über Kopf oder seitlich erfolgen (ein Rückwärtswurf ist nicht erlaubt). Zum Werfen wird ein 2 kg Medizinball genutzt. Der weiteste Wurf von drei Wurfversuchen wird gewertet. Der Abwurfraum darf erst verlassen werden, wenn der Medizinball nach dem Wurf den Boden berührt hat. Der Abwurfraum muss nach hinten verlassen werden.

### Disziplin 5: **Kugelstoßen**

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). Alle drei Weiten der Stöße werden zusammengerechnet, das Gesamtergebnis geht in die Wertung. Männer ab 20 Jahre stoßen die 5 kg Kugel und Männer über 60 Jahre und männliche Jugendliche (14-19 Jahre) stoßen mit der 4 Kg Kugel. Frauen sowie weibliche Jugendliche (14-19 Jahre) stoßen die 3 kg Kugel.