

TALENTIADE des TLZ (Talentleistungszentrum-Leichtathletik) Nordhausen

- Veranstalter:** Kreisfachausschuss Leichtathletik Nordhausen /
Staatliches Schulamt Worbis
- Termin:** Sa., 26.03.2011, 10.00 – 13.00 Uhr
- Ort:** Wiedigsburghalle
- Wettkampfleiter:** Horst Friedrich
- Teilnahme:** talentierte Schüler und Vereinssportler der Altersklassen m/w 10-13
(geb. 2001-1998), Ziel ist die Sichtung für regelmäßiges
Vereinstraining und optimale Förderung im Talentleistungszentrum

Die Begleitung durch die Eltern am Wettkampftag wird gewünscht.
- Meldung:** durch Schulen und Vereine bis zum 18.03.2011 an
E-Mail: MartinRaecke@aol.com
Post: Martin Räcke, Barfüßerstr. 9, 99734 Nordhausen

Ablauf:

Erfassen der persönlichen Daten, Gewicht, Größe, Reichhöhe

Wettbewerbe mit jeweils 2 Versuchen, der beste wird gewertet (Ausnahme Athletik – nur 1 Versuch):

1. Schnelligkeit: 20 m Zeitläufe - fliegend
2. Wurfkraft: Medizinballschocken (2kg) vorwärts
3. Sprungkraft: 3a - beidbeiniger Standreichhochsprung,
3b - Dreierhopp links und rechts
4. Athletik: 4a - Klimmzughalten im Ristgriff
(Nase in Höhe der Reckstange so lange wie möglich halten)
4b - Rumpfkraft (Stütz im Barren mit angehobenen Knien und auf dem
Oberschenkel liegendem Ball – gewertet wird die Haltezeit des
Balles)
5. Koordination: Kastenbumeranglauf
6. Beweglichkeit: Rumpfbeuge vorwärts auf Kastenoberteil
(gemessen wird die Fingerspitzenreichlänge)

Wertung: Platz-Punkt-Wertung, z.B. bei 10 Teilnehmern in der AK erhält der
Erstplatzierte 10 Punkte und der Zehntplatzierte 1 Punkt;
Ermittlung des Gesamtsiegers durch die Summe der in den
Einzeldisziplinen erreichten Punkte,
die Wertung erfolgt nach Altersklassen und Geschlecht getrennt

Auszeichnung: jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde; Ehrung der Tagesbesten