



# WATTENS



## Ausschreibung

### Konditionsbewerb des Bezirkes Innsbruck Nord 2014

Freitag, 7.11.2014

Heuer kommt der Konditionsbewerb erstmals in den Bezirken zur Austragung.

**Veranstaltungsort:** Sporthalle Wattens (siehe Anfahrtsbeschreibung!)

**Teilnahmeberechtigt:** Kinderklasse U8 bis U12  
Schülerklasse U13 bis Jugend U18

**Beginnzeiten:** Kinderklassen 15:00 Uhr  
Schüler-/Jugendklasse 17:00 Uhr

**Nenngeld:** € 6,-/je Starter

**Nennungen:** ausschließlich über Onlineportal bzw. Skizeit!!!

**Informationen:** Robert Moosleitner; +43 664 625 6664;  
[robert.moosleitner@gmail.com](mailto:robert.moosleitner@gmail.com)

**Kinder: 6AL116**  
**Schüler/Jgd: 6AL117**

Es gelangen die im Folgenden beschriebenen Bewerbe zur Austragung:

#### 1. Hindernis-Parcours

**Kriterien:** Hindernisse sollten nicht abgeräumt, umgeworfen, ausgelassen, bzw. Reifen am Boden stark verschoben werden.  
Beim Langbankziehen muss der Erstgriff vor der Markierung auf der Bank sein.  
Der Parcours ist auf Zeit zu bewältigen!

#### 2. Gleichgewichts-Parcours

**Kriterien:** Hürden dürfen nicht umgeworfen werden.  
Die Füße dürfen während des ganzen Parcours den Boden nicht berühren.  
Reckstange und Slackline müssen mindestens 3 Kontakte aufweisen.  
Keine Zeit – Sauberkeit der Ausführung!!!  
Wertung erfolgt nach „Strafpunkten“ bei Fehlritten!

Für uns in der Region ...

**Raiffeisenbank**  
Wattens und Umgebung



  
wattenspapier





# WATTENS



### 3. Stabilität/Körperspannung

Kriterien: Beide Füße müssen auf dem Rollbrett sein,  
kein Durchhängen des Beckens. (Liegestützausgangsstellung)  
Übung auf Zeit!

### 4. Sprungkoordination (Speedys)

Kriterien: Absprung bzw. Landung beidbeinig.  
Kein draufspringen oder verschieben der Minihürden.  
Kinderklassen springen alle Hürden einfach,  
Schülerklassen springen die roten Hürden doppelt,  
ausgenommen Start-/Zielhürde.  
Wertung auf Zeit; mind. 2 Versuche (je nach Teilnehmerzahl)

### 5. Kombi Sprung/Ballwurf

Kriterien: Absprung/Kontakt auf Step/Landung beidbeinig.  
Bälle sollten im Kasten landen.  
Übung auf Zeit; bei Fehlwurf mit Ball 3 Strafsekunden; bei „schlampiger“  
Sprungausführung ebenfalls 3 Strafsekunden!

### 6. Beidbeinige Sprünge links/rechts

Kriterien: In 20 Sekunden (Schüler 30 Sekunden) möglichst viele beidbeinige  
Sprünge re/li  
über eine Hürde; Höhe bei U8 und U9 niedriger!  
Wertung ergibt sich aus Anzahl Kontakten

Die Übungsvorgaben des TSV wurden leicht abgeändert bzw. angepasst!

Für alle Sportwarte bzw. Obmänner werden auf „DROPBOX“ die Videos der Übungen zur Verfügung gestellt! Die Freischaltung erfolgt per Mail! Sollten die Videos nicht von vorher genannten Personen abgerufen werden, so kann die Dropbox-Freischaltung jederzeit per Mail angefordert werden!

Der Bewerb zählt nicht zum Bezirkscup 2014/2015!!!

Als Bezirksreferent freue ich mich auf zahlreiche Teilnahme!!!

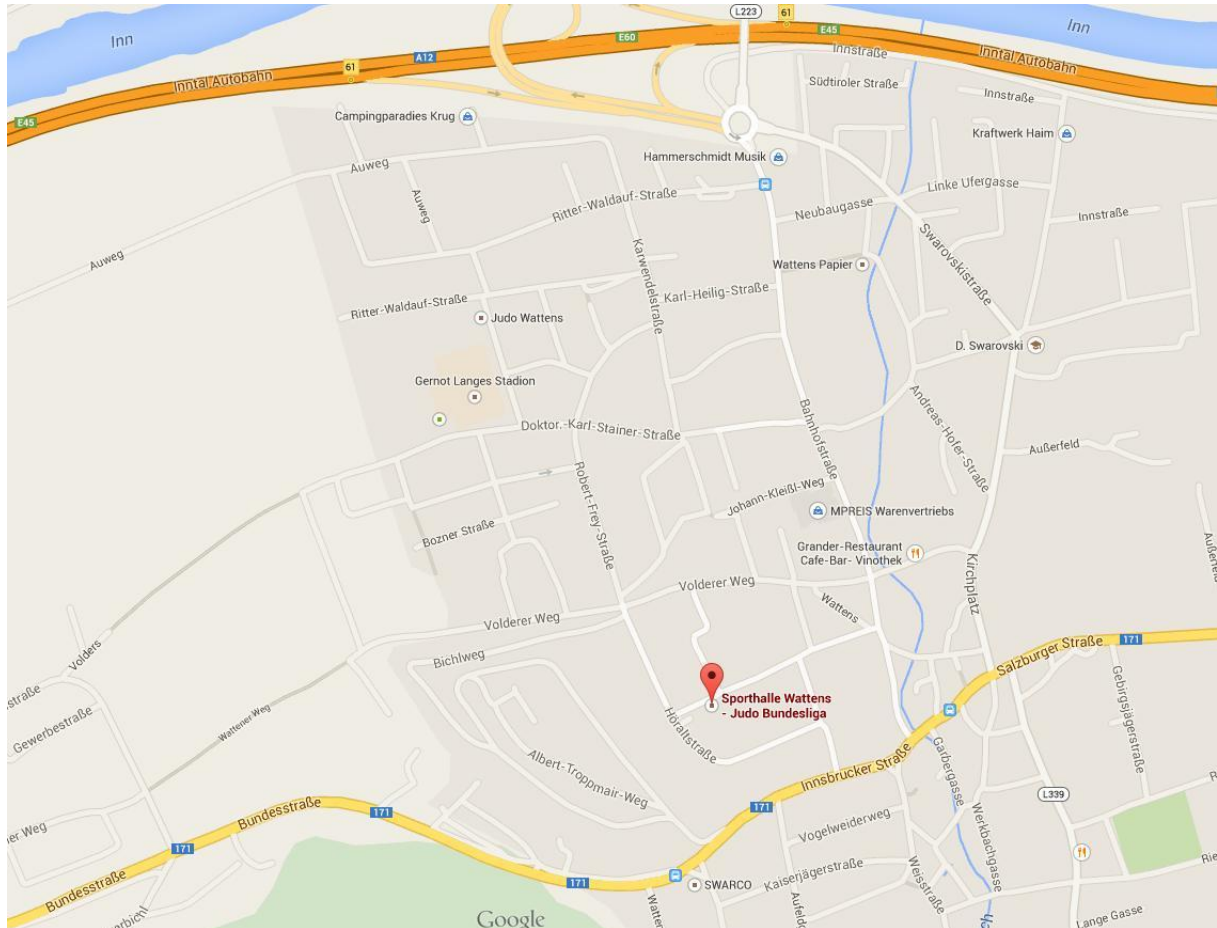
Robert Moosleitner



# WATTENS



Anfahrtsplan zur Sporthalle Wattens:



Für uns in der Region ...

