



# TKV Ruppiner e.V.

Kreis-, Kinder- und Jugendsportspiele Landkreis OPR

## Vereinsmeisterschaft '2021 - Athletikwettkampf -



Wettkampfdisziplin:

### Unterarmliegendestütz

Wir beginnen in Bauchlage. Unsere Unterarme und Fußspitzen drücken in den Boden. Beim Unterarmliegendestütz ist es wichtig, alle Muskeln (vor allem den Rumpf, Bauch und Po) während der gesamten Übung angespannt zu halten. Den Kopf bringt ihr in Verlängerung zur Wirbelsäule gerade nach vorn. Euer Blick fällt dabei zwischen beide Unterarme in Richtung Boden. Bitte spannt eure Muskeln bereits an, bevor ihr in den Unterarmliegendestütz geht, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Die Übung ist sofort abubrechen, wenn Muskelkrämpfe auftreten oder ihr das Becken nicht mehr länger aufgerichtet halten könnt. Pressatmung ist zu vermeiden.

**Bewertung:**

- jeder hat einen Versuch, gewertet wird die erreichte Zeit
- die erreichte Zeit wird in Punkte umgerechnet (ab 1min: 5s=3 Punkte)

Wettkampfdisziplin:

### Schlussdreisprung

Der Absprung erfolgt beidbeinig aus dem Stand. Es werden beidbeinig drei unmittelbar aufeinanderfolgende Sprünge absolviert ohne merklichen Halt zwischen den einzelnen Sprüngen. Das Auftreffen der Füße nach dem 1. und 2. Sprung muss beidbeinig, parallel und gleichzeitig erfolgen. Zwischenschritte sind nicht erlaubt. Ein Berühren des Bodens mit den Händen oder einem anderen Körperteil außer den Füßen während des Sprungvorganges ist nicht erlaubt. Der Schlussprung kann durchgesprungen werden oder in den Stand erfolgen. Beim Schlussprung in den Stand ist das Abstützen mit den Händen erlaubt, sofern dabei die Position der Füße nicht zum Vorteil verändert wird. Grundsätzlich ist der letzte Abdruck (Füße, Hände, Gesäß) für die Weiterermittlung ausschlaggebend.

**Bewertung:**

- jeder hat drei Versuche, der beste Versuch (Weite) wird gewertet
- die erzielte Weite wird in Punkte umgerechnet ( ab 2m: 1cm=2 Punkte)

Wettkampfdisziplin:

### Seilspringen

In der Ausgangsposition ist die Körperhaltung aufrecht. Die Oberarme sind nah am Oberkörper, die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Die Füße sind nah beieinander, das Seil liegt mittig hinter deinen Füßen auf dem Boden auf. Das Seil weit über den Kopf hinweg schwingen, mit den Füßen abdrücken und das Seil unter den Füßen weiter hindurch schwingen

**Bewertung:**

- jeder hat einen Versuch mit einer Zeitdauer von 1 min - gewertet werden die Anzahl der Seildurchschläge
- jeder Seildurchschlag wird in Punkte umgerechnet (1 Seildurchschlag=5 Punkte)