



**Abteilung Leichtathletik im TSV Gomaringen 1951 e.V.  
Förderverein Leichtathletik Gomaringen e.V.**

Geschäftsstelle: Hublandstraße 5/1, 72810 Gomaringen  
Telefon 07072/92 30 02, [www.leichtathletik-gomaringen.de](http://www.leichtathletik-gomaringen.de)

**Gomaringer**



**Leichtathletik-Cup**

**Schüler-Hallensportfest Teil 1 am 15. November 2015  
Schüler-Hallensportfest Teil 2 am 20. März 2016**

**Veranstalter:** Abteilung Leichtathletik im TSV Gomaringen e.V.  
Förderverein Leichtathletik Gomaringen e.V.

**Wettkampfort:** Kultur- und Sporthalle Gomaringen  
Wegbeschreibung unter:  
[www.leichtathletik-gomaringen.de](http://www.leichtathletik-gomaringen.de), "Training"/"Sportstätten"

**Termin:** **Teil 1: Sonntag, 15. November 2015**  
Wettkampfbeginn: 12.00 Uhr (Hallenöffnung: 10.30 Uhr)

**Teil 2: Sonntag, 20. März 2016**  
Wettkampfbeginn: 12.00 Uhr (Hallenöffnung: 10.30 Uhr)

**Wettbewerbe:** **Einzel:**  
Vierkampf mit Jahrgangswertung  
Jahrgang 2004, 2005, 2006, 2007, 2008 und 2009  
Jahrgang 2010 und jünger ist startberechtigt und wird bei 2009 gewertet

**Mannschaft:**  
„Umkehr-Pendelstaffel“ (gemischte Teams mit 6 Teilnehmern)  
im Anschluss an den Vierkampf  
in 3 Altersklassen (2004/2005, 2006/2007, 2008/2009 und jünger)



**Abteilung Leichtathletik im TSV Gomaringen 1951 e.V.  
Förderverein Leichtathletik Gomaringen e.V.**

Geschäftsstelle: Hublandstraße 5/1, 72810 Gomaringen  
Telefon 07072/92 30 02, [www.leichtathletik-gomaringen.de](http://www.leichtathletik-gomaringen.de)

- Jhrg 2004/2005:** Hallen-Vierkampf bestehend aus
- Hindernislauf über 35 m
  - 20m fliegend durch Lichtschranke
  - Mattenweitsprung (Absprunghilfe Kastendeckel)
  - Medizinballstoßen 2,00 kg
- Jhrg 2006/2007:** Hallen-Vierkampf bestehend aus
- Hindernislauf über 35 m
  - 20m fliegend durch Lichtschranke
  - Kastenbummeranglauf
  - Mattenweitsprung (Absprunghilfe Reutherbrett)
- Jhrg 2008/2009:** Hallen-Vierkampf bestehend aus
- Sprint über 35 m
  - 20m fliegend durch Lichtschranke
  - Kastenbummeranglauf
  - Mattenweitsprung (Absprunghilfe Reutherbrett)
- Mannschaft:** „Umkehr-Pendelstaffel“ in 3 Altersklassen  
im Anschluss an den Vierkampf (gemischte Mannschaften)
- Maxi: Jahrgang 2004 und 2005
  - Midi: Jahrgang 2006 und 2007
  - Mini: Jahrgang 2008 und jünger
- Meldegebühr:** Hallenvierkampf: 4,00 € pro Teilnehmer (je Wettkampftag)  
Staffellauf: keine Meldegebühr
- Meldungen:** Teil 1: bis Mittwoch, 11.11.2015  
Teil 2: bis Mittwoch, 16.03.2016  
Vorzugsweise über [www.ladv.de](http://www.ladv.de) oder  
per Email an [kirsten.gaiser-doelker@gmx.net](mailto:kirsten.gaiser-doelker@gmx.net)
- Nachmeldungen:** sind gegen die Zahlung einer zusätzlichen Nachmeldegebühr (+2,00 €)  
bis 1 Stunde vor Wettkampfbeginn am Wettkampftag möglich
- Auszeichnungen:** **Vierkampf:** Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde,  
die ersten 3 eines jeden Jahrganges erhalten eine Medaille
- Staffel:** Die beste Maxi-, Midi- und Mini-Staffel erhält eine Urkunde
- Cup-Wertung:** **Nur für Vierkampf**  
Die drei Bestplatzierten aus beiden Wettkämpfen eines jedes Jahrganges werden  
gesondert geehrt und mit Pokalen ausgezeichnet.
- Sonstiges:** **Halle:** nur mit Turnschuhen (nichtabfärbende Sohle) zu betreten  
**Haftung:** der TSV Gomaringen übernimmt keinerlei Haftung  
**Bewirtung:** erfolgt durch den Veranstalter in der Kulturhalle

Weitere Informationen sind auf unserer Homepage [www.leichtathletik-gomaringen.de](http://www.leichtathletik-gomaringen.de)  
zu finden.



**Abteilung Leichtathletik im TSV Gomaringen 1951 e.V.**

**Förderverein Leichtathletik Gomaringen e.V.**

Geschäftsstelle: Hublandstraße 5/1, 72810 Gomaringen  
Telefon 07072/92 30 02, [www.leichtathletik-gomaringen.de](http://www.leichtathletik-gomaringen.de)

## **Beschreibung der Disziplinen:**

### **Sprint 20 m fliegend**

Sprint mit ca. 6 m Anlauf aus dem Hochstart durch Lichtschranken. Die Zeitmessung erfolgt elektronisch.

### **Sprint 35 m (nur für Jahrgang 2008 und jünger)**

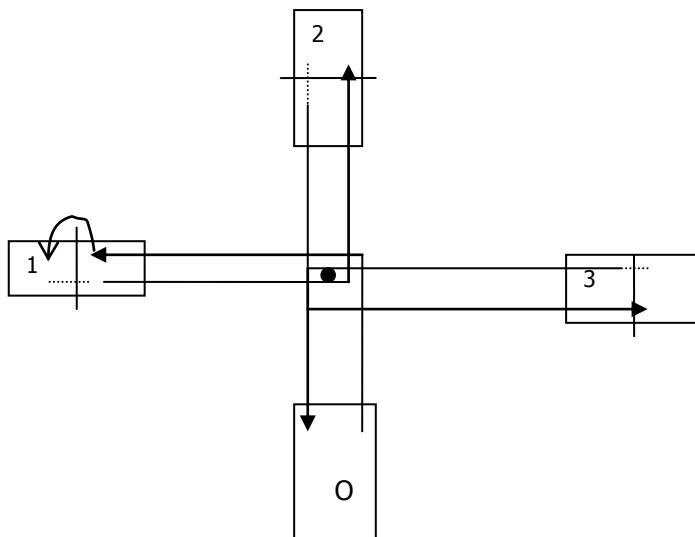
Gestartet wird aus dem Hochstart. Die Zeitmessung erfolgt durch Handstoppung.

### **Hindernislauf Steh-Auf-Mini-Hürden (nur für Jahrgang 2004, 2005, 2006, und 2007)**

Die vier zu überlaufenden Hindernisse über die Gesamtlänge von 35 m sind „Steh-Auf-Mini-Hürden“, Höhe ca. 45 cm. Gestartet wird aus dem Hochstart.

Das 1. Hindernis steht bei 10,00 m. Die Abstände zwischen den Hindernissen betragen 6,50 m. Der Auslauf beträgt 5,50 m. Die Zeitmessung erfolgt durch Handstoppung.

### **Kasten-/Bumeranqlauf (nur für Jahrgang 2006 und jünger)**



Begonnen wird mit einer „Rolle vorwärts“ auf einer Turnmatte (O).

Laufweg 3 m nach vorne, um eine Markierung nach links, Sprung über ein senkrecht stehendes Kastenteil (1), Drehung und drunter durchkriechen. Zur Dämpfung liegt im Kastenteil eine Turnmatte (1). Wieder Laufweg um die Markierung zu Hindernis (2) bzw. (3) mit gleicher Aufgabenstellung. Am Ende zurück zum Ausgangspunkt (O). Abschluss „Rolle vorwärts“ bis in den sicheren Stand.

Alle Matten haben vom Mittelpunkt aus einen Abstand von 3m. Die Zeitmessung erfolgt durch Handstoppung.



**Abteilung Leichtathletik im TSV Gomaringen 1951 e.V.  
Förderverein Leichtathletik Gomaringen e.V.**

Geschäftsstelle: Hublandstraße 5/1, 72810 Gomaringen  
Telefon 07072/92 30 02, [www.leichtathletik-gomaringen.de](http://www.leichtathletik-gomaringen.de)

**Medizinballstoßen (nur für Jahrgang 2004 und 2005):**

Gestoßen wird mit Medizinbällen (2,00 kg) hinter einem Kasten.

Der Stoß wird mit einem Arm durchgeführt.

Auftaktschritte (seitliches Angehen oder Angleiten) sind gestattet.

In der Ruhestellung bzw. bis zum Ausstoß kann der Ball mit der anderen Hand gestützt werden.

Bei Berührung des Kastens wird der Versuch ungültig gewertet.

Der weiteste Stoß aus drei Versuchen geht in die Wertung ein.

**Mattenweitsprung:**

**Mattenweitsprung vom Kastendeckel (für Jahrgang 2004 und 2005)**

Der Absprung erfolgt einbeinig von einem längsgestellten Kastendeckel aus einer maximalen Anlaufänge von 20m.

Es darf auf dem Kastendeckel nur der Absprung erfolgen (kein 2. Schritt). Gemessen wird am tatsächlichen Absprungpunkt. Die Landung erfolgt auf einer Weichbodenmatte.

Der weiteste Sprung aus drei Versuchen geht in die Wertung ein.

**Mattenweitsprung vom Reutherbrett (für Jahrgang 2006 und jünger)**

Der Absprung erfolgt einbeinig vom Reutherbrett aus einer maximalen Anlaufänge von 20 m. Die Landung erfolgt auf einer Weichbodenmatte.

Der weiteste Sprung aus drei Versuchen geht in die Wertung ein.

**Umkehr-Pendelstaffel:**

Eine Mannschaft besteht grundsätzlich aus 6 Teilnehmern.

Start aus dem Hochstart.

Gewechselt wird mit dem Staffelstab von hinten nach Umlaufen des Umkehrmales, das drei Meter hinter der Übergabelinie steht.

Die Zeitmessung erfolgt durch Handstoppong.