



ASV – Lena-Weiss-Cup Kondiwettkampf (S12 – S14) am 18.09.2010

Die **Lena-Weiss-Cup-Rennserie 2010/11** beginnt mit einem ersten Bewerb, der traditionell als Kondi-Test durchgeführt wird.

Meldungen ausschließlich über das Meldesystem „**raceengine**“.
Startgebühr beträgt **10.- €** pro Teilnehmer.

Der Test zählt als fixer Bestandteil zur Gesamtwertung (wird nicht als Streichresultat gewertet).

Beginn ist um **10 Uhr** (Turnhalle Hauptschule in Oberstdorf). **Hallenschuhe für die Wettkämpfer sind Pflicht, ebenso wie saubere Schuhe für Trainer und Betreuer.** Die Siegerehrung findet zusammen mit dem ersten Rennen des Winters 2010/11 statt.

Nachfolgend werden die 7 Übungen aufgeführt und die geforderte Ausführung beschrieben:

- | | |
|---------------------------|--|
| 20 m Sprint | Start 20 cm hinter der Lichtschranke
Start aus paralleler Fußstellung
2 Versuche |
| Standweitsprung | Start aus paralleler Fußstellung hinter der Startlinie
Bei der Landung stehenbleiben
2 Versuche |
| Balancieren | Gerät (Balken, Drahtseil, Slackline) und Ausführung wird am Wettkampftag bekannt gegeben |
| Hindernis-parcours | Ein, mit verschiedenen Hindernissen bestückter Parcours muss auf Zeit durchlaufen werden (siehe Skizze unten)
(1 Versuch) |
| Wechselsprünge | 2 aufeinandergestapelte Kastenteile (beiden obersten)
Nach Startzeichen in seitlicher Position beidbeinig auf Kastenteile springen, andere Seite runter und zurück.
Jede Kastenberührung zählt, Zeit 45 Sekunden (1 Versuch) |

Liegestützlauf Beine befinden sich auf einem Rollwagen und dürfen den Boden nicht berühren. Es wird auf Zeit im Liegestütz eine bestimmte Strecke mit Wendemarke absolviert (1 Versuch)

3000 m Lauf Geländelauf auf Zeit

Meldeadresse: www.raceengine.de

Meldeschluss: **16.09.2010 (9 Uhr)**

Startgebühr: **10.- €** pro Starter

Zeitplan: Startnummernausgabe ab 9.30 Uhr
Beginn 10 Uhr

