

**Einladung und Ausschreibung „Werfer-Fünfkampf“ der TuSG Rolfshagen
und des Turnkreises Schaumburg**

Termin:	Samstag, den 08.06.2024
Wettkampfbeginn:	14:00 Uhr
Wettkampfdisziplinen:	Standweitsprung, Baumstammwerfen, Steinstoßen, Medizinballwerfen und Kugelstoßen
Teilnehmer:	Frauen und Männer aller Altersklassen mit „angepassten“Gewichten der Wurfgeräte.

Bei Interesse bitte bis zum 27.05.2024 melden bei

Telefon: Marcel Knopp
05037/968086
E-Mail: Marcelknopp79@gmail.com

Wettkampfausschreibung:

Disziplin 1: Steinstoßen

Das Wurfgerät wird mit Anlauf gestoßen, der Athlet hat jeweils 2 Versuche mit der rechten und dem linken Arm. Der Stoß hat vor der Markierung zu erfolgen, diese darf auch nach dem Abstoß nicht übertreten werden, sonst ist der Versuch ungültig zu werten.

Der jeweils weiteste Wurf links und rechts werden addiert und gehen in die Wertung

Wurfgerät: Der Stein für die Frauen und Männer bis 50 Jahren ist 10 bzw. 15 kg schwer. Frauen sowie weibliche Jugendliche (14-19 Jahre) werfen mit dem 5 kg Stein und Männer ab 50 Jahren und männliche Jugendliche (14-19 Jahre) werfen 10 kg Stein.

Disziplin 2: Baumstammwerfen

Der Baumstamm wird aus dem Stand (**Füße stehen parallel**) beidhändig von unten geworfen. Er hat nach dem Abwurf mit dem oben zeigendem Ende zuerst aufzukommen und muss überkippen (nach vorne kippen, zumindest im rechten Winkel), sonst ist der Versuch ebenso ungültig wie bei einem Übertreten der Abwurfmarkierung.

3 Wurfversuche

Wurfgerät: Die Männer werfen mit dem schweren und größeren Baumstamm, die Frauen verwenden den etwas leichteren und kleineren Baumstamm.

Bewertung: der weiteste Wurf geht in die Wertung.

Disziplin 3: Standweitsprung

Es wird beidfüßig in die Sprunggrube gesprungen und gelandet. Es darf nach dem Sprung nur nach vorne bzw. zur Seite weggegangen werden, sonst ist der Sprung ungültig. Der weiteste Sprung wird gewertet. Jeder Athlet hat 3 Versuche.

Disziplin 4: Medizinballwerfen beidhändig

Der Medizinball muss aus dem Stand beidhändig geworfen werden. Der Abwurf muss mit beiden Händen über den Kopf oder seitlich erfolgen (ein **Rückwärtswurf** ist nicht erlaubt). Zum Werfen wird ein 2 kg Medizinball genutzt. Der weiteste Wurf von drei Versuchen wird gewertet. Der Abwurfraum darf erst verlassen werden, wenn der Medizinball nach dem Wurf den Boden berührt hat. Der Abwurfraum muss nach hinten verlassen werden.

Disziplin 5: Kugelstoßen

Jeder Teilnehmer hat drei Versuche/Stöße, wobei der Rechtshänder zwei Versuche mit rechts und einen Versuch mit links stoßen muss. (Linkshänder: zwei Versuche mit links, einen Versuch mit rechts.) Alle drei weiten der Stöße werden zusammengerechnet, das Gesamtergebnis geht in die Wertung. Männer ab 20 Jahren stoßen die 5 kg Kugel und Männer über 60 Jahre und männliche Jugendliche (14-19 Jahre) stoßen mit der 4 kg Kugel.

Frauen sowie weibliche Jugendliche (14-19 Jahre) stoßen die 3 kg Kugel.