



## Sächsischer Schülerpokal 2018

### Ausrichter/ Termine:

	Ausrichter	Termine		Meldeschluss
1. Durchgang:	Plauen	03.03.18		24.02.18
2. Durchgang:	Riesa	02.06.18		26.05.18
3. Durchgang:	Chemnitz	22.09.18		15.09.18
4. Durchgang:	Görlitz	27.10.18	mit SM Kinder/ Schüler	20.10.18
5. Durchgang:	Dresden	08.12.18	mit sMM der Kinder& Schüler	01.12.18

### Wettkampfkreise: (siehe auch Anlage)

1. Durchgang: GH [AK10&jünger + AK11= 2 Versuche Reißen, ab AK12 olyZwk.], Schocken, Pendellauf, Klimmzüge, Schlußdreisprung
2. Durchgang: GH [AK10&jünger + AK11= 2 Versuche Reißen, ab AK12 olyZwk], Schocken, 30m, Anristen, Schlußweitsprung, H1, Bodenturnen
3. Durchgang: GH [AK10&jünger + AK11= 2 Versuche Reißen, ab AK12 olyZwk], Schocken, Laufstest, Bankdrücken, Schlußdreisprung
4. Durchgang: GH [AK10&jünger= 2 VS & AK11= 3 Versuche Reißen, ab AK12 olyZwk], Klimmzug, Pendellauf, Anristen, Schlußweitsprung
5. Durchgang: GH [AK10&jünger= 2 VS & AK11= 3 Versuche Reißen, ab AK12 olyZwk], Schocken, 30m, Bankdrücken, Schlußdreisprung, H2, Bodenturnen

**Kampfleitereinsatz:** Die Kampfrichter reisen mit den Vereinen an! Andere Regelungen nur nach Absprache mit dem Landestrainer & Sportkoordinator.  
Es erfolgt nur eine Entschädigung in Höhe von 15 EURO.

1. Durchgang: A. Peterhänsel, V. Drechsel, S. Burkhardt, Th. Faselt
2. Durchgang: A. Bellmann, S. Heinrich, D. Gründer, Th. Faselt
3. Durchgang: E. Thau, A. Goppold, F. Förster, Th. Faselt
4. Durchgang: S. Martin, A. Hartenberger, J. Walzak, Th. Faselt
5. Durchgang: B. Grabsch, S. Burkhardt, E. Weber, Th. Faselt

Außerdem muss jeder Verein auf seine Kosten einen Athletikkampfrichter je WK-Tag stellen, dieser muss mit der Mannschaftsmeldung 7 Werktage vorher an den Ausrichter und an Wolfgang Werner gemeldet werden.

# Verband für Gewichtheben, Kraftdreikampf und Fitness Sachsen e.V.



## **Teilnahmeberechtigt und Wertungsklassen:**

Teilnahmeberechtigt an den Durchgängen des „sächsischen Schülerpokals“ sind Athleten und Athletinnen mit gültigen Startunterlagen (VGKF-Startkarte oder BVDG-Startbuch) folgender Altersklassen, = auch gleich Wertungsklassen:

<b><u>Jungen</u></b>	AK 14ml	AK 13ml	AK 12ml	AK 11ml	AK 10ml & jünger ml.
<b><u>Mädchen</u></b>	AK 13-14wbl		AK 11-12wbl		AK 10 & jünger wbl.

Eine Mannschaft besteht aus 4 Athleten/innen eines Vereins (3er Mannschaften gehen auch in die Wertung). Gehen von einem Verein mehrere Athleten/innen an den Start, so können mehrere Mannschaften eines Vereines gebildet werden. Die jeweiligen Mannschaftszugehörigkeiten müssen vor dem Wiegen auf den Startkarten notiert werden.

## **Ehrungen/ Auszeichnungen:**

Zu jedem Durchgang erfolgt eine Urkundenausgabe (A5 Urkunden möglich) für alle Teilnehmer. Zum Endkampf (Jahreswertung) bekommen alle Starter eine Urkunde (A4), der beste Sportler und die beste Sportlerin je Wertungsgruppe einen Pokal, der Zweit- und Drittplatzierte eine Ehrengabe. In die Jahreswertung gehen die 4 besten Ergebnisse aus den 5 Durchgängen in die Wertung. Um an der Jahreswertung teilzunehmen, ist aber eine Teilnahme an mindestens 3 Durchgängen erforderlich! Nach jedem Durchgang erhält die führende Mannschaft den Pokal (=“Wanderpokal“), den die Siegermannschaft am Jahresende behält.

Der zweit- und drittplatzierte Verein erhalten am Jahresende ebenfalls einen Pokal.

## **Meldungen:**

Die jeweiligen Meldungen für die Durchgänge (Meldetermine siehe oben) gehen 7 Werktage vorher an den Ausrichter und an Wolfgang Werner ([woettel.werner@onlinehome.de](mailto:woettel.werner@onlinehome.de)).

**Startgeld:** Das Startgeld beträgt pro Teilnehmer und Wettkampf 4,00 €.

## **Wettkampfgestaltung:**

Das Wiegen ist generell 9:00- 9:45 Uhr (siehe auch Anlage). Dem Ausrichter ist eine Woche vorher zum Erstellen der WK- Unterlagen die Sportlermeldung zu schicken.

## **Sonstige Festlegungen:**

Die Athletik ist grundsätzlich im Hebertrikot bzw. kurzer Sportbekleidung (T-Shirt und kurze Turnhose) sowie Sportschuhen zu absolvieren. Gürtel, Bandagen usw. sind entsprechend der BVDG- Sportordnung erlaubt (aber bitte nur bei absoluter Notwendigkeit einzusetzen).

Lauffest/ Pendellauf/ Sprints: Es müssen mindestens 2 Zeitnehmer als Kari fungieren.

Technikbewertung: Es genügt eine Steigerung um 1 kg vom 1. zum 2. Versuch. Die Last kann aber auch wiederholt werden, muss aber gleich am Meldetisch angegeben werden (Beschluss LJLT am 11. 11. 2006). Die kleinste Hantellast beträgt 7 kg.

Übungsauswahl	Sprünge	Sprint's	Gewandheit	Schocken	Turnen	Kraft	allgem. Abnahmen
	SwSpr	30 m	H1	Schocken	Bodenturnen	Anristen	Körpergew.
	S3Spr	LT	H2			Klimmzüge	Körperhöhe stehend
	(Diff.-Spr)	PL				Bankdrücken	Sitzhöhe

## sächsischer Schülerpokale in 2018

	1. Durchgang	<b>ODMKM</b> <b>17.03.2018</b> <b>FFO</b>	2. Durchgang	<b>SchülerDM</b> <b>22.-23.06.18</b> <b>Ingolstadt</b>	3. Durchgang	4. Durchgang	<b>DGJ-SchülerP</b> <b>23.-24.11.18</b> <b>Rodewisch</b>	5. Durchgang
WK-Tag	03.03.2018		02.06.2018		22.09.2018	27.10.2018		15.12.2018
WK- Ort	Plauen		Riesa		Chemnitz	Görlitz		Dresden
Meldung	24.02.2017		26.05.2018		15.09.2018	20.10.2018		01.12.2018
Anmerkungen			Quali für SchülerDM <b>ÜberprüfgWK f. LKader</b>			<b>SchülerSM</b> Quali für DGJ-SchülerPo.		<b>sSchülerMM</b> <b>ÜberprüfgWK f. LKader</b>

### Gewichtheben mit Technikwertung:

AK10&jünger	Reißen 2 Versuche	<b>AK11-15</b>	Reißen 2 Versuche	<b>AK13-15</b>	Reißen 2 Versuche	Reißen 2 Versuche	<b>AK12-14</b>	Reißen 2 Versuche
AK11	Reißen 2 Versuche	<b>olyZwk mit</b>	Reißen 2 Versuche	<b>olyZwk mit</b>	Reißen 2 Versuche	Reißen 3 Versuche	<b>olyZwk mit</b>	Reißen 3 Versuche
ab AK12	olyZwk je 3 Versuche	<b>Technikwertung</b>	olyZwk je 3 Versuche	<b>Technikwertung</b>	olyZwk je 3 Versuche	olyZwk je 3 Versuche	<b>Technikwertung</b>	olyZwk je 3 Versuche

### Athletikübungen:

Schocken	<b>Schocken</b>	Schocken	<b>Schocken</b>	S-3-Sprung	Klimmzüge/Schocken	<b>Schocken</b>	Schocken
PL (30m)	<b>PL</b>	30m	<b>30m</b>	LT	PL	<b>PL</b>	30m
Klimmzüge	<b>Bankdrücken</b>	Anristen	<b>S3Spr</b>	Bankdrücken	Anristen	<b>Anristen</b>	Bankdrücken
S3Spr	<b>S3Spr</b>	SwSpr		Schocken	SwSpr	<b>S3Spr</b>	S3Spr
		H1/ H2					H2/ H1
		Bodenturnen					Bodenturnen

### allgem. Abnahmen:

<b>wiegen zu Hause</b>	<b>wiegen zu Hause</b>	Körpergewicht	<b>Körpergewicht</b>	<b>wiegen zu Hause</b>	Körpergewicht
		Körperhöhe			Körperhöhe
		Sitzhöhe			Sitzhöhe
		Reißhocke barfuß			Reißhocke barfuß

### Bemerkungen:

kein Schocken in der Halle möglich, Schlechtwetter= Klimmzüge