

Sächsischer Schülerpokal 2020

Ausrichter/ Termine:

	Ausrichter	Termine		Meldeschluss
1. Durchgang:	Rodewisch	01.03.20		21.02.20
2. Durchgang:	Riesa	16.05.20		08.05.20
3. Durchgang:	Meißen	11.07.20		03.07.20
4. Durchgang:	Chemnitz	10.10.20	mit SM Kinder/ Schüler	02.10.20
5. Durchgang:	Dresden	19.12.20	mit sMM der Kinder& Schüler	11.12.20

Wettkampfkreise: (siehe auch Anlage)

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

Kampfrichtereinsatz: Die Kampfrichter reisen mit den Vereinen an! Andere Regelungen nur nach Absprache mit dem Landestrainer & Sportkoordinator.
Es erfolgt nur eine Entschädigung in Höhe von 20 EURO.

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

Außerdem muss **jeder Verein**, auf seine Kosten, **1 Athletikkampfrichter** je WK-Tag stellen, dieser muss mit der Mannschaftsmeldung, 7 Werktage vorher an den Ausrichter und an Wolfgang Werner (wolfgangwerner@gewichtheben-sachsen.de) verbindlich gemeldet werden.



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:

<u>Jungen</u>	AK 14ml	AK 13ml	AK 12ml	AK 11ml	AK 10ml & jünger ml.
<u>Mädchen</u>	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 (wolfgangwerner@gewichtheben-sachsen.de).

Die Meldung muss enthalten: Name, Vorname, Geb.-Datum, Verein, Mannschaft
zzgl. namentliche Benennung des Athletikkampfrichters (siehe dazu auch Kampfrichtereinsatz)

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

Wettkampfgestaltung:

Das Wiegen findet wie in der Anlage benannt statt. Dem Ausrichter ist eine Woche vorher zum Erstellen der WK- Unterlagen die Sportlermeldung zu schicken. Beim Heimwiegen müssen die Körpergewichte bis Donnerstag, vor dem WK-Tag, 22:00 Uhr bei Wolfgang Werner und dem VGKF sein.

Sonstige Festlegungen:

Die Athletik ist grundsätzlich im Hebertrikot bzw. kurzer Sportbekleidung (T-Shirt und kurze Sporthose) 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, dies muss aber gleich am Meldetisch angegeben werden (Beschluss DGJ LJT am 11. 11. 2006).
Die kleinste Hantellast beträgt 7 kg.

gez. Th. Faselt
Sportdirektor SN

gez. A. Preußler
LjgdLeiter

gez. A. Bellmann
KariObfrau



Übungs- auswahl	Sprünge	Sprint's	Gewandheit	Schocken	Turnen	Kraft	allgem. Abnahmen
	SwSpr	30 m	H1	Schocken	Bodenturnen	Anristen	Körpergewicht
	S3Spr	PL	H2		(Rolle vw; AnsprRolle vw; Rolle rw; Rolle rw dfHst; 1/2LAD	Klimmzüge	Körperhöhe stehend
		LT			Kopfstand; Rad; Handstand)	Bankdrücken	Sitzhöhe



sächsischer Schülerpokale in 2020

	1. Durchgang	DGJ-SchülerP	2. Durchgang	ODMKM	3. Durchgang	4. Durchgang	SchülerDM	5. Durchgang
WK-Tag	01.03.2020	20.- 21.03.2020	16.05.2020	13.06.2020	11.07.2020	10.10.2020	13.-14.11.2020	19.12.2020
WK- Ort	Rodewisch	Rodewisch	Riesa	Frankfurt/ O.	Meißen	Chemnitz	Plauen	Dresden
Meldung	21.02.2020	02.03.2020	08.05.2020	25.05.2020	03.07.2020	02.10.2020	26.10.2020	11.12.2020
Anmer- kungen	Quali für DGJ-SchülerPo.		ÜberprüfgWK f. LKader	AK10-14 Reißen/ olyZwk mit Technikwertung		SchülerSM Quali für SchülerDM		sSchülerMM ÜberprüfgWK f. LKader
Technik-Kari	A. Bellmann S. Heinrich E. Israel	A. Bellmann E. Thau	A. Goppold A. Peterhänsel S. Martin	E. Thau B. Grabsch V. Drechsel	A. Hartenberger D. Gründer F. Förster	A. Bellmann B. Grabsch	A. Bellmann S. Burkhardt B. Grabsch

Gewichtheben mit Technikwertung:

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

Athletikübungen:

Schocken	Schocken	Schocken	Schocken	Bankdrücken	Schocken	Schocken	Schocken
PL	PL	LT	30m	PL	PL	LT	30m
Anristen	Anristen	Klimmzüge	S3Spr	Anristen	Klimmzüge	S3Spr	Bankdrücken
S3Spr	S3Spr	SwSpr		SwSpr	S3Spr		S3Spr

allgem. Abnahmen:

wiegen zu Hause		wiegen 9:00- 9:45 Uhr	wiegen zu Hause	wiegen 9:00- 9:45 Uhr	wiegen zu Hause		wiegen 9:00- 9:45 Uhr
			11.06.20 bis 21:00				
		Körperhöhe					Körperhöhe
		Sitzhöhe					Sitzhöhe
		Reiðhocke barfuß					Reiðhocke barfuß

