

Ausschreibung zum 50. Treffen der Frauensportgruppen als 10. offene Stadtmeisterschaften in Spremberg

- Veranstalter:** SG *Einheit* Spremberg e. V. , Abt. Turnen
- Verantwortlich:** Kommission Frauensport, Elfrun Dittmer
- Ort:** Turnhalle Karl- Marx- Str. 9; Spremberg
- Termin:** 22.10.2011 Beginn: 14.00 Uhr
- Meldung an:** Elfrun Dittmer
A. – Becker – Ring 19; 03130 Spremberg
Tel.: 03563 / 91337
- Meldetermin:** 30.09.2011
- Angaben zur Meldung:** Name, Vorname, Geb. Datum, Art des Wettkampfes, Anzahl der Teilnehmer an der Abendveranstaltung, davon Essenteilnehmer bzw. Gäste mit und ohne Essen.
- Teilnahmeberechtigt:** Alle Frauensportgruppen der Stadt und eingeladene Vereine.
- Kampfrichter:** Je 5 Wettkämpfer ist 1 Kampfrichter zu melden.
Für jeden fehlenden Kampfrichter ist eine Aufwandsgebühr von 5,00 € zu zahlen.
- Hauptkampfrichter:** Günther Taubert
Kraftwerkstraße 80; 03130 Spremberg
- Auszeichnung:** Die besten Teilnehmerinnen jeder Altersklasse erhalten Urkunden.
- Altersklassen:**
- | | | |
|---------|---------------|--------------|
| AK I | 18 – 25 Jahre | (Geb. Datum) |
| AK II | 26 – 34 | `` |
| AK III | 35 – 42 | `` |
| AK IV | 43 – 50 | `` |
| AK V | 51 – 55 | `` |
| AK VI | 56 – 60 | `` |
| AK VII | 61 – 65 | `` |
| AK VIII | 66 – 72 | `` |
| AK IX | über 72 Jahre | |
- Kostenbeitrag:**
- | | | |
|---------------------------|--------|---------------|
| Teilnehmer am Wettkampf | 3,00 € | (Startgebühr) |
| Teilnehmer mit Abendessen | 7,00 € | |
| Gast mit Abendessen | 7,00 € | |
| Gast ohne Abendessen | 3,00 € | |
- Tagesprogramm:**
- Eröffnung (Turnerlied)
 - Begrüßung der Gäste und Ehrungen
 - Erwärmungsgymnastik
 - Mehrkampf der Übungen lt. Ausschreibung (Vierkampf)
 - Beiträge der Sportgruppen (Tänze, Gruppen-, oder Solobeiträge)
 - Staffelwettbewerbe (Mannschaften: je AK nur eine Mannschaft)
 - 16.00 – 17.00 Uhr Tanz–Fitness–Workout „Zumba“ mit SAKURA FITNESS
 - Abendveranstaltung mit Abendessen und Siegerehrung (ab 18.00Uhr) im Saal des Speise- und Partyservice Spremberg GmbH (Forster Landstrasse 7)
Die Partner sind herzlich eingeladen.

Übungen für den Vierkampf

Übung 1:

Säckchenkreisen

Aus der Rückenlage mit aufgestellten Füßen, heben des Beckens, durchgeben eines Kirschkerensäckchens.

Bewertung: **Anzahl der Umkreisung in 20 sec.** (gezählt wird oben)

Übung 2:

Schlangellauf

Schlangellauf um 6 versetzte Medizinbälle. (Anordnung nach Skizze)

Bewertung: **Laufzeit wird gemessen.**

Abstand der Bälle: 1,50 m

Übung 3:

Schmetterling

In der Rückenlage die Füße aufgestellt, Fersen in den Boden drücken, die Zehen anheben. Die Arme aus der Seitenlage gestreckt zu den Knien führen (Hände auflegen, Fingerspitzen zeigen zu den Knien).
Der Kopf und die Arme werden jedes Mal abgelegt.

Bewertung: **Anzahl der Hebungen in 20 sec.**

Übung 4:

Becher - Ball

Im Stand: 1 Tennisball wird aus einem Becher auf den Boden geworfen und mit dem anderen Becher aufgefangen.

Bewertung: **Anzahl der gefangenen Bälle in 30 sec.**