

Ausschreibung: „Stärkster Schüler“

- Veranstalter:** Staatliches Schulamt Cottbus
- Ausrichter:** Marie-und-Hermann-Schmidt-Schule
Luckenwalder Str. 64
15711 Königs Wusterhausen
- Wettkampfort:** Schulsporthalle Marie-und-Hermann-Schmidt-Schule
- Termin/ Zeit:** Donnerstag, 30. Januar 2020
9:30 Uhr - 12:00Uhr
- Teilnehmer:** Schüler*innen der Klassen 5 - 10 mit den Förderschwerpunkten Sehen, Lernen oder Geistige Entwicklung
- Disziplinen:** Fitness-4-Kampf bestehend aus:
- Seilspringen (1min)
 - Dreierhopp
 - Klimmzüge (Mädchen Schrägliegehang, Jungen Hang oder Schrägliegehang)
 - Crunches
- Wertung:**
- | | |
|---------------------|---------------------|
| AK bis einschl. 12w | AK bis einschl. 12m |
| AK 13/14w | AK 13/14m |
| AK ab 15w | AK ab 15m |
- (Alter am Tag des Wettkampfes zählt)

- Die Punktwertung erfolgt als 4-Kampf:
- Weite Dreierhopp in Metern x 10 = Punkte (z.B.: 5,00m = 50 Punkte)
 - Anzahl Crunches = Anzahl Punkte (z.B.: 50x = 50P), hier Anheben bis auf 45°, keine Zeitbegrenzung, keine Pausen erlaubt
 - Seilspringen Anzahl pro min / 2 = Punkte (z.B.: 110x = 55P)
 - Klimmzug Mädchen: Anzahl Schrägliegehang = Anzahl Punkte (z.B.: 40x = 40P)
Klimmzug Jungen: Anzahl Schrägliegehang / 2 = Punkte (z.B.: 50x = 25P),
oder echte Klimmzüge Anzahl x 4 = Punkte (z.B.: 10x = 40P)
- je Geschlecht ein Gesamtsieger in jeder AK
- „Stärkste Schule“: je 2 punktbeste Mädchen und Jungen pro Schule kommen in die Wertung

Ablauf:

1. Begrüßung
2. Gemeinsame Erwärmung
3. Stationsbetrieb mit Laufzetteln
4. Auswertung
5. Siegerehrung

Meldung:

- Teilnahmezusage der Schule bis 16.01.2020 per Mail an marit.stoye@gmail.com senden
- Teilnehmerliste bis Montag, 23.01.2020 per Mail an marit.stoye@gmail.com senden

Hinweise:

- jede Mannschaft stellt mindestens einen Helfer, der eine Station betreut
- es gibt während der Veranstaltung ein Getränk für jeden Teilnehmer, jedoch keine Essenverpflegung
- es können eigene Springseile mitgebracht und im Wettkampf genutzt werden, diese stehen dann aber allen Teilnehmern zur Verfügung

Anlage: Meldeliste

Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise und viel Erfolg!

Stefanie Venner-Zinn
Marie-und-Hermann-Schmidt-Schule

Marit Stoye
Schulsportberaterin Inklusion

Meldeliste

Name der Schule

		Namen der Teilnehmer
bis 12 Jahre	männlich	
	weiblich	
13/14 Jahre	männlich	
	weiblich	
ab 15 Jahre	männlich	
	weiblich	

Anmerkungen: _____

Unterschrift Schulleitung & Schulstempel