



Vereinigung der Älteren Turnerinnen und Turner im Markgräfler - Hochrhein - Turngau

93. Alterstreffen, Tag in Bewegung / Ausschreibung



Termin: Samstag, 09. Juni 2018
Ort: Gerätturnen: Turnhalle Hüsingen
LA, Jedermann-Leistungstest und Nordic Walking: „Müsler“ Sportplatz Hüsingen
Veranstalter: Vereinigung älterer Turnerinnen und Turner im MHTG
Ausrichter: TV Hüsingen 1953 e.V.
Meldeschluss: Samstag, 02. Juni 2018, Datum Poststempel oder E-Mail Eingang
ist zwingend einzuhalten, sonst wird eine Nachmeldegebühr fällig!
Meldung an: Hanspeter Horlemann, Rheinstraße 7, 79639 Grenzach-Wyhlen.
E-Mail: hp.horlemann@gmx.de

Sportangebote: 1. Wahl-Wettkampf Turner/Turnerinnen

Melde Nr. 1130-1180 (Turner) und 1230-1280 (Turnerinnen)
Leitung: MHTG, Fachbereiche Leichtathletik und Gerätturnen w/m.

2. Jedermann-Leistungstest (ohne Geschlechtertrennung und Altersklassen)

Melde Nr. 40 (Nur bei genügender Teilnahme)
Leitung: Brigitte Möhrle

3. Nordic Walking 6km (ohne Geschlechtertrennung und Altersklassen)

Melde Nr. 41
Leitung: Wird durch den Ausrichter gestellt.
Kann beim Jedermann-Leistungstest für Senioren/innen (Melde Nr. 40)
als Alternative zur Disziplin „Wanderung 4km“ absolviert werden.

Wahl-Wettkämpfe werden bei weniger als 3 Teilnehmerinnen/Teilnehmern einer Altersklasse mit anderen Altersklassen zusammengelegt.

Startgeld: 7,50 € pro Teilnehmerin/Teilnehmer,

Nachmeldegebühr: 15,00 € pro Teilnehmerin/Teilnehmer,
sind am Wettkampftag beim Veranstalter bar zu bezahlen, wird nicht per Lastschriftverfahren abgebucht!
Nachmeldungen oder Ummeldungen im Gerätturnen können nur berücksichtigt werden, wenn die gewünschten Geräte bereits aufgebaut sind.

Kampfrichter: Vereine müssen je angefangene 4 Teilnehmerinnen/Teilnehmer zum Wahl-Wettkampf und zum Jedermann-Leistungstest einen Kampfrichter melden. Pro fehlenden Kampfrichter wird eine Gebühr von 15,00 € erhoben. **Bei Einzelteilnehmern entfällt die Kampfrichter-Gebühr.**

Wettkampfkartenausgabe: ab 09⁰⁰ Uhr **Wettkampfbeginn:** 10⁰⁰ Uhr

Die Wahl-Wettkampf-Teilnehmerinnen/Teilnehmer erhalten eine Urkunde und Medaille.

Die Teilnehmerinnen/Teilnehmer am Fitness Parcours und beim Nordic Walking erhalten eine Medaille.

Der teilnehmerstärkste Verein erhält einen Wanderpokal, welcher nach 3-maligem Erringen in Folge oder 5-maligem Erringen insgesamt in den Besitz dieses Vereins übergeht.

Änderungen der Ausschreibung bei Nr. 40 und 41 bleiben vorbehalten!

Regeln für den Wahl-Wettkampf

Aus organisatorischen Gründen beginnen die Wettkämpfe für alle, mit Ausnahme der Misch-Wettkämpfe Gerätturnen/Leichtathletik, mit den Wurf-Disziplinen 440-445!

Der Wahl-Wettkampf ist ein 3-Kampf. Die Teilnehmerinnen/Teilnehmer können 4 Disziplinen absolvieren, das schlechteste Ergebnis wird gestrichen. Es können maximal **2 Disziplinen der Gruppen 43x und 44x und gewertet werden.** Die Laufstrecken **412** und **413** werden abhängig von den Möglichkeiten des Veranstalters angeboten.

Bitte bei der Meldung die Wettkampf Nr. und alle (maximal 4) Disziplinen angeben, damit die Wettkampfstätten/Geräte bereitgestellt werden können!

Wertung: Leichtathletik nach Wertungstabelle DTB Ausgabe 2010,
Gerätturnen nach CdP in gültiger Fassung.

Vereinigung der Älteren Turnerinnen und Turner im Markgräfler - Hochrhein - Turngau Tag in Bewegung 93. Alterstreffen / Ausschreibung



Wahl-Wettkämpfe weiblich

Wett- kampf -Nr.	Alters- klasse	Gerätturnen					Leichtathletik			
		Schwie- rigkeits- -grad	Sprung	Reck / Stufen- barren	Balken	Boden	Lauf	Sprung	Stoß	Wurf
1230 1235	W 30-34 W 35-39	P4 P5 P6 P7 P8	264 265 266 267 268	274 275 276 277 278	284 285 286 287 288	294 295 296 297 298	100 m 411	Brett 421	Kugel 4,0 kg 434	Schleuder- ball 1,0 kg 441
1240 1245	W 40-44 W 45-49	P4 P5 P6 P7	264 265 266 267	274 275 276 277	284 285 286 287	294 295 296 297	100 m 411 2.000 m 412	Zone 422 oder Stand 423		Kugel 3,0 kg 433
1250 1255	W 50-54 W 55-59	P3 P4 P5 P6	263 264 265 266	273 274 275 276	283 284 285 286	293 294 295 296	75 m 417 2.000 m 412		Kugel 3,0 kg 433	
1260 1265	W 60-64 W 65-69	P2 P3 P4 P5	262 263 264 265	272 273 274 275	282 283 284 285	292 293 294 295	50 m 415 2.000 m 412			Zone 422 oder Stand 423
1270 1275	W 70-74 W 75-79	P1 P2 P3 P4	261 262 263 264	271 272 273 274	281 282 283 284	291 292 293 294				
1280	W 80 +	P1 P2 P3	261 262 263	271 272 273	281 282 283	291 292 293				

Wahl-Wettkämpfe männlich

Wett- kampf -Nr.	Alters- klasse	Gerätturnen						Leichtathletik				
		Schwie- rigkeits- -grad	Boden	Pau- schen -pferd	Sprung	Barren	Reck	Lauf	Sprung	Stoß	Wurf	
1130 1135	M 30-34 M 35-39	P4 P5 P6 P7 P8	204 205 206 207 208		234 235 236 237 238	244 245 246 247 248	254 255 256 257 258	100 m 411	Brett 421	Kugel 7,26 kg 437	Schleuder- ball 1,5 kg 442	
1140 1145	M 40-44 M 45-49	P4 P5 P6 P7	204 205 206 207	214 215 216 217	234 235 236 237	244 245 246 247	254 255 256 257	100m 411 3.000 m 413	Brett 421 oder Stand 423		Kugel 6,0 kg 436	Schleuder- ball 1,5 kg 442 oder Vollball 1,5 kg 445
1150 1155	M 50-54 M 55-59	P3 P4 P5 P6	203 204 205 206	213 214 215 216	233 234 235 236	243 244 245 246	253 254 255 256	75 m 417 3.000 m 413	Zone 422 oder Stand 423	Kugel 5,0 kg 435		Schleuder- ball 1,0 kg 441 oder Vollball 1,0 kg 444
1160 1165	M 60-64 M 65-69	P2 P3 P4 P5	202 203 204 205	213 214 215	232 233 234 235	242 243 244 245	252 253 254 255	50 m 415 3.000 m 413				
1170 1175	M 70-74 M 75-79	P1 P2 P3 P4	201 202 203 204	213 214	231 232 233 234	241 242 243 244	251 252 253 254					
1180	M 80 +	P1 P2 P3	201 202 203	213	231 232 233	241 242 243	251 252 253			Kugel 4,0 kg 434		

**Anmerkung: Alle Bodenübungen werden auf der Mattenbahn geturnt.
Duschmöglichkeit für alle Teilnehmerinnen/Teilnehmer: Turnhalle Hüsing.**



Vereinigung der Älteren Turnerinnen und Turner im Markgräfler - Hochrhein - Turngau Tag in Bewegung 93. Alterstreffen / Ausschreibung



Melde Nr. 40 Jedermann-Leistungstest

Die Aufgaben werden vor dem Start an den jeweiligen Stationen von der Leitung genau erklärt.
Diese Angaben sind verbindlich und von den Teilnehmerinnen/Teilnehmern zu befolgen.

Disziplin	Wertung					
	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte
Wanderung 4 km ohne Zeitlimit oder Nordic Walking 6 km Melde Nr. 41	6 Punkte					
Medizinball (1,5kg) Stoßen 3x hintereinander, wird zusammengezählt	8 m	10 m	12 m	14 m	16 m	20 m
	Bei Erreichen von 20 m ist diese Disziplin erfüllt!					
Stepp-Brett Übersteigen (schmalseitiges) Übersteigen in 30 Sek.	10 x	15 x	20 x	25 x	30 x	35 x
	Bei Erreichen von 35 Übersteigungen ist diese Disziplin erfüllt!					
Weitsprung aus dem Stand 3x hintereinander, wird zusammengezählt	2,50 m	2,75 m	3,00 m	3,50 m	4,00 m	4,50 m
	Bei Erreichen von 4,50 m ist diese Disziplin erfüllt!					
Ringtennis Ziel Wurf 1,5m Abstand, Treffer in 30 Sek.	1 Treffer	2 Treffer	3 Treffer	4 Treffer	5 Treffer	6 Treffer
	Bei Erreichen von 6 Treffern ist diese Disziplin erfüllt!					
Balancieren auf einer Turn Bank Banklängen in 30 Sek.	2 Längen	4 Längen	6 Längen	8 Längen	10 Längen	12 Längen
	Bei Erreichen von 12 Banklängen ist diese Disziplin erfüllt!					
Mondkreis in Rückenlage in 30. Sek.	10 x	15 x	20 x	25 x	30 x	35 x
	Bei Erreichen von 35 Mondkreisen ist diese Disziplin erfüllt!					
Kurzhantel 1 kg (Beidhändig aus der Vor- zur Seithalte und zurück) in 30 Sek.	4 x	6 x	8 x	10 x	12 x	14 x
	Bei Erreichen von 14 Wiederholungen ist diese Disziplin erfüllt!					
Doppelklöppel in 30 Sek.	3 x	6 x	9 x	12 x	15 x	18 x
	Bei Erreichen von 18 Wiederholungen ist diese Disziplin erfüllt!					
Fallenden Stab ergreifen, 3x rechts und 3x links. Fassen bei Markierung pro Versuch: Im unteren Drittel 3 Punkte, im mittleren Drittel 2 Punkte, im oberen Drittel 1 Punkt.	2 Punkte	4 Punkte	6 Punkte	8 Punkte	10 Punkte	12 Punkte
	Die Punkte aller 6 Versuche werden addiert, bei Erreichen von 12 Punkten ist diese Disziplin erfüllt!					

Es können beliebige Disziplinen absolviert werden. Pro Disziplin sind höchstens 6 Punkte zu Erreichen.
Der Leistungstest ist erfüllt, wenn mindestens 30 Punkte erzielt wurden.

Zeitplan:

- 10⁰⁰-12³⁰ Wettkampfbeginn Leichtathletik (Sportplatz Müsler) und Gerätturnen (Turnhalle Hüsingens)
10⁰⁰-11⁰⁰ Wandern und Nordic Walking (Umgebung von Hüsingens)
11⁰⁰-12³⁰ Jedermann-Leistungstest (Sportplatz Müsler)
12³⁰ Wettkampfbende
12³⁰-13¹⁵ Mittagspause, Essen

Danach bei trockenem Wetter auf dem Festplatz „Müsler“, bei Regen im Bürgerhaus Hüsingens:

- 13¹⁵-14⁰⁰ Vortrag über ein altersgerechtes Thema
14⁰⁰-14³⁰ Kaffee-Pause
14³⁰- 16³⁰ 93. Jahrestagung der Vereinigung älterer Turnerinnen und Turner
Ab 16³⁰ Sieger-Ehrung, Ehrentrunk mit gemütlichem Ausklang der Jahrestagung

Vereinigung der Älteren Turnerinnen und Turner im Markgräfler - Hochrhein - Turngau Tag in Bewegung 93. Alterstreffen / Anreise

Lage-Plan:



Fahrplan ÖNV S 6 (http://sbb-deutschland.de/fileadmin/media/Medien/Printmedien/PDF-Downloads/SBB_TFP_Wiesental_2018_WEB.pdf)

Basel SBB - Steinen		Steinen – Basel SBB		
Basel SBB ab	08 ⁰⁴	Weiter Mo.-Sa. im 30 Minuten- Takt	Steinen Bhf. ab	16 ⁵³
Basel Bad. Bhf. an	08 ¹⁰		Lörrach Brombach	16 ⁵⁵
Basel Bad. Bhf. ab	08 ¹⁷		Lörrach Haagen	16 ⁵⁷
Riehen Niederholz	08 ²⁰		Lörrach Stetten	17 ⁰⁵
Riehen Bhf.	08 ²²		Riehen Bhf.	17 ⁰⁷
Lörrach Stetten	08 ²⁵		Riehen Niederholz	17 ¹⁰
Lörrach Haagen	08 ³²		Basel Bad. Bhf. an	17 ¹³
Lörrach Brombach	08 ³⁴		Basel Bad. Bhf ab	17 ¹⁹
Steinen Bhf. an	08 ³⁷		Basel SBB an	17 ²⁵