



## Ausschreibung Virtuelle JTE 2020

### "Hast Du's drauf!?"

#### Zeitraum:

1. August – 30. November 2020

#### Durchführung:

4 Monate in denen 6 Wettkämpfe durchgeführt werden können, davon gehen 4 in die Gesamtwertung der JTE 2020 ein. Ein Wettkampf besteht aus 1 x 1000m Lauf (AK 5-6 und 7-8 aus 1 x 400m Lauf), 1 x Slalomlauf, 1 x Unterarmstütz-Station und 1 x Slackline-Station. Die Reihenfolge der einzelnen Übungen kann durch den Übungsleiter individuell festgelegt werden.

Die Zeiten vom 1000m Lauf (AK 5-6 und 7-8 aus einem 400m Lauf) und Slalomlauf werden addiert. Hinzukommen eventuell noch die Strafsekunden, falls die Vorgaben für den Unterarmstütz und die Slackline nicht erreicht werden. Pro Sportler wird dann pro Wettkampf eine Zeit hochgeladen. Für das Gesamtergebnis werden die 4 besten Zeiten addiert.

In jedem Monat muss mindestens ein Wettkampf absolviert und das Ergebnis bis zum letzten Tag des Monats hochgeladen werden. Der Sportler, der einen 5. und 6. Wettkampf absolviert erhält jeweils 3 Bonussekunden. Der Zeitpunkt für die Durchführung der Bonuswettkämpfe kann von jedem Verein selbst festgelegt werden.

Die Übungsleiter senden Bilder von den Wettkämpfen und der Siegerehrung an die JTE Organisation zur Veröffentlichung im Internet und für die Sponsoren.

#### Startgeld:

Es wird kein Startgeld erhoben. Spenden zur Deckung der Kosten sind erwünscht.

Bankverbindung:

Ganz-Weit-Vorn e.V.

IBAN: DE97 8705 4000 0725 0024 17

BIC-/SWIFT-Code: WELADED1STB

#### Disziplinen:

1. 1000m Lauf (400m für die AK 5-6 und 7-8)  
(wenn möglich auf einer Bahn sonst auf einer möglichst flachen Strecke)
2. Slalom (Aufbau des Laufes gemäß beiliegender Anleitung)
3. Slackline 5m balancieren (maximal straff gespannt)
4. Unterarmstütz (gemäß beiliegender Anleitung)



**Wertung:**

Die Zeiten von 1000m (400m) und Slalom, sowie gegebenenfalls die „Strafzeiten“ werden zusammengerechnet. Daraus ergibt sich dann für jeden Sportler eine Gesamtzeit pro Monat. Nach Ende des Wettkampfzeitraumes werden die besten 4 Zeiten zusammengerechnet, sodass sich eine Gesamtzeit ergibt.

Im Anhang findet ihr eine verbindliche Anleitung für die Durchführung der einzelnen Wettkämpfe und eine Tabelle mit den „Strafzeiten“ für Slackline und Unterarmstütz, die addiert werden müssen, wenn die Vorgaben nicht erreicht werden.

Die Wertung erfolgt in Doppelaltersklassen.

**Preise:**

Jeder Teilnehmer bekommt ein T-Shirt, die Übungsleiter melden die Anzahl und Größen. Die ersten 3 jeder Altersklasse bekommen Urkunden und Medaillen. Die Sachen werden den Übungsleitern zugeschickt, diese führen die Siegerehrung in einem würdigen Rahmen durch.

**Kontakt/Fragen:**

Nick Fritsch (Regionaltrainer Mittelsachsen)  
nick.fritsch@skiverbandsachsen.de  
Tel.: 015781873245

**Anmeldung / Ergebnisse:**

Anmeldung über Baer-Service [HIER](https://baer-service.de/veranstaltung/JTE) (<https://baer-service.de/veranstaltung/JTE>)

Nach erfolgreicher Anmeldung erhält der Teilnehmer einen Ergebnis-Übermittlungslink.

**Wir setzen als Sportler voraus, dass Ergebnisse ehrlich erbracht und eingetragen werden.**

**Altersklasseneinteilung:**

Jahrgang	Altersklasse
2016/2015	5-6
2014/2013	7-8
2012/2011	9-10
2010/2009	11-12
2008/2007	13-14
2006/2005	15-16
2004/2003	17-18



# Beschreibung Slackline

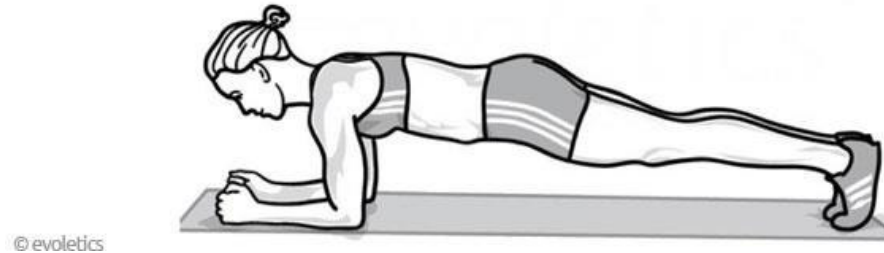
- Ziel dieser Station ist es (siehe Athletiktest) 5m auf der Slackline zu Balancieren
- jeder halbe Meter wird gemessen
- jeder halbe Meter wird nur dann gewertet, wenn er auch Überlaufen wurde und ein sicherer Stand zu erkennen war
- jeder NICHT gelaufene halbe Meter bedeuten 2sek Strafe (siehe Strafzeitentabelle)



Foto: mobilesport.ch

# Beschreibung Slalom

- kurzer Slalom auf Zeit
- die Strecke besteht aus 10 Hütchen und einem Wendekegel
- die Hütchen werden von der Startlinie aus mit einem Abstand von jeweils 2 Meter in einer Linie hintereinander aufgestellt
- der Wendekegel wird 4 m nach dem 10. Hütchen platziert
- die Slalomstrecke wird hin und zurück gelaufen
- der Aufbau sollte in der Ebene stehen



# Beschreibung Unterarmstütz

- der Unterarmstütz sollte möglichst sauber durchgeführt werden
- der Körper bildet eine Linie von Kopf bis Fuß
- die Füße dürfen nicht überkreuzt werden
- die Norm liegt bei 1:30min – jede 10sek weniger gibt es eine Sekunde Zeitaufschlag auf die Gesamtzeit (siehe Strafzeitentabelle)
- bei 3 Ermahnungen durch den Trainer wegen unsauberer Ausführung wird die Übung abgebrochen

"Strafzeiteneinteilung" Unterarmstütz

Übungszeit	Strafe
1:30-1:20	0
1:20-1:10	1sek
1:10-1:00	2sek
1:00-0:50	3sek
0:50-0:40	4sek
0:40-0:30	5sek
0:30-0:20	6sek
0:20-0:10	7sek
0:10-0:00	8sek

"Strafzeiteneinteilung" Slackline

Absolvierte Meter	Strafe
5m	0
4,5m	2sek
4,0m	4sek
3,5m	6sek
3,0m	8sek
2,5m	10sek
2,0 m	12sek
1,5m	14sek
1,0m	16sek
0,5m	18sek
0,0m	20sek

Es wird nur jeder Gelaufene halbe Meter gezählt !!!!