

**SKI AUSTRIA KONDITIONSWETTKAMPF 17.09.2023**  
**Offener Bewerb für alle Sparten des LSVÖÖ**

## THE NEXT GENERATION



**NENNUNG:** **Nennungen ausschließlich über [www.skizeit.net](http://www.skizeit.net)**  
**Nennschluss zum Bewerb ist Donnerstag, der 14.09.2023 – 17:00**  
**ANMELDUNG FÜR DAS ESSEN BITTE BIS 10.09.2023 ONLINEFORMULAR!**

**ZEITPLAN: KINDER und SCHÜLER\*INNEN**

08:00 Uhr	Startnummernausgabe BSFZ Verwaltung-Rezeption
08:30 Uhr	Mannschaftsführerbesprechung & Gruppeneinteilung
5 - 6 Gruppen	je Kinder bzw. Schüler*innen-Jahrgänge Gruppenanzahl richtet sich nach den Anmeldungen jede Gruppe bekommt einen Betreuer vom Veranstalter
08:45 Uhr	Gemeinsames Aufwärmen mit Stationsleiter (der jeweiligen ersten Station)
09:00 Uhr	<b>Start des Wettkampfes auf den jeweiligen Stationen</b>

**BEWERBE SCHÜLER S13 – S16:**

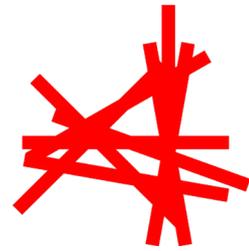
1. Pumptrack
2. Reaktionsspiel
3. Agility Run
4. Standweitsprung
5. Klettern
6. Vortex  
(wenn mehr als 90 Teilnehmer\*innen)

- Ca. 12:00 Uhr alle Schüler/innen (alle Gruppen)
7. Bergsprints

**BEWERBE KINDER K8 – K12:**

1. Klettern
2. Reaktionsspiel
3. Agility Run
4. Standweitsprung
5. Speedyjump
6. Vortex (wenn mehr als 90 T\*T)

- ab 12:00 Uhr **Mittagessen Kinder** im BSFZ Obertraun möglich.  
**ANMELDUNG** unter <https://forms.office.com/e/v4bVkJUD4xB> **notwendig!**



13:00

ALLG. LSVÖ INFO + INFORMATIONSVORTAG im Seminarraum (1. Stock)  
für Kinder, Eltern, Trainer\*innen und alle anderen Interessierten.

THEMA: **Adäquates skispezifisches Schnee- und Athletik-Training im Nachwuchsalter**

ab 13:00 Uhr **Mittagessen Schüler\*innen im BSFZ Obertraun möglich.**

ANMELDUNG unter <https://forms.office.com/e/v4bVvUD4xB> **notwendig!**

15:00 Uhr Siegerehrung für Kinder und Schüler\*innen vor dem Sportcafe

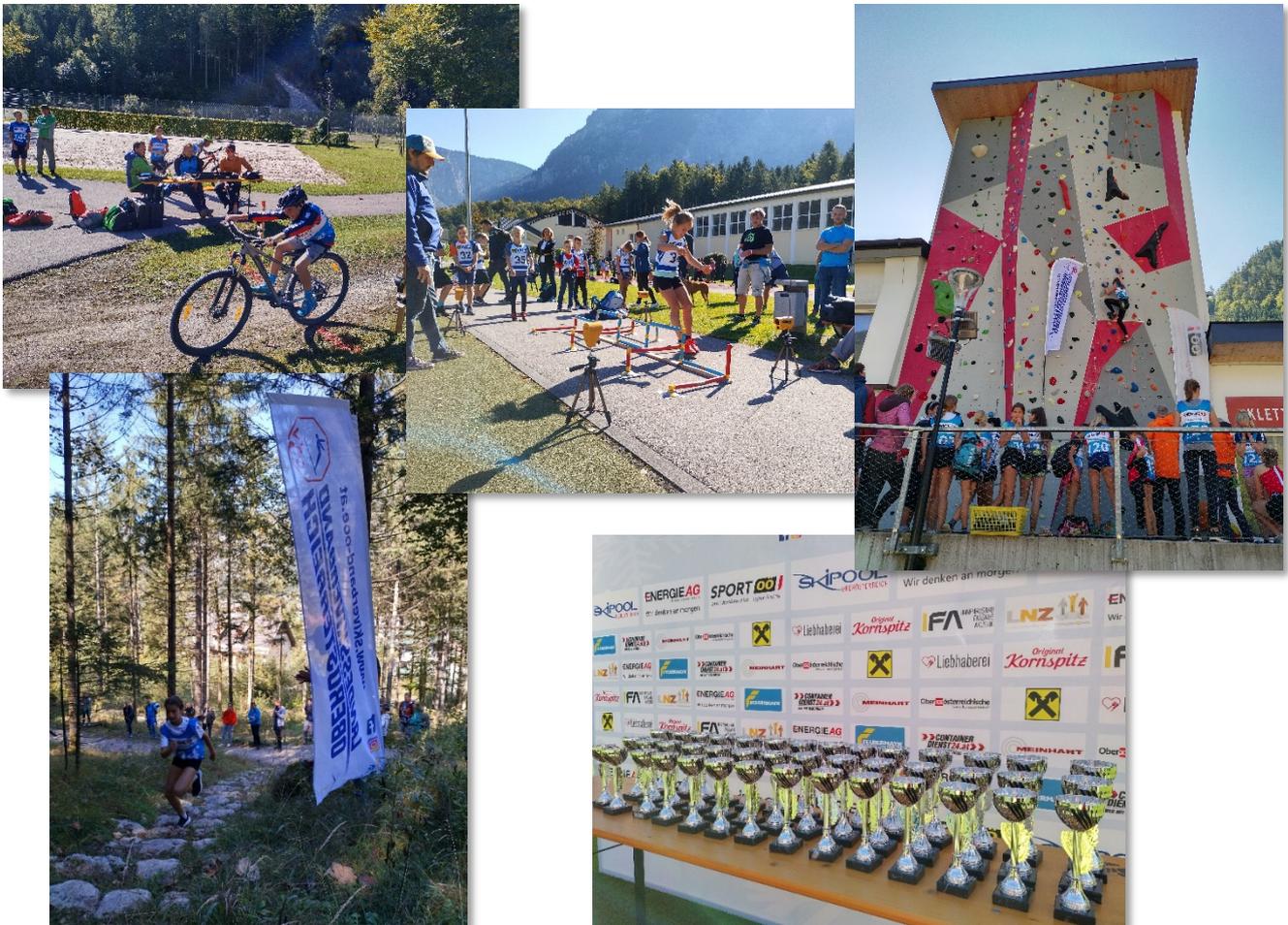
### SONSTIGES

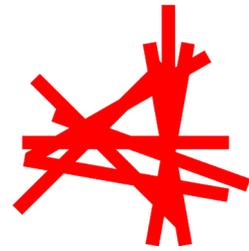
**Mittagessen** auch für Eltern/Betreuer/weitere Kinder (großzügiges Buffet 14 € pro Kind, 16 € für Erwachsene) im BSFZ Obertraun möglich. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung damit sich die Küche vorbereiten kann.

#### Wettkampfmateriale

Trainingsbekleidung für Halle und Freigelände, Kletterschuhe nicht erlaubt!  
Für Pumptrackbewerb bei den Schülern wird das Bike zur Verfügung gestellt!  
Duschmöglichkeiten vorhanden.

Das Team des LSVÖ freut sich auf euer Kommen und tolle Wettkämpfe!





ANHANG 1

LAGEPLAN BEI SCHÖNWETTER (Schlechtwetterprogramm kommt wenn notwendig kurzfristig)



- Agilityrun 10
- Reaktionsspiel 08
- Standweitsprung 19
- Klettern 11
- Speedyjump 22
- Pumptrack 15
  
- Stiegensprint  
BIKE ARENA

## ANHANG AGILITY RUN

Bewerbe

für die Klassen: K08 – S16

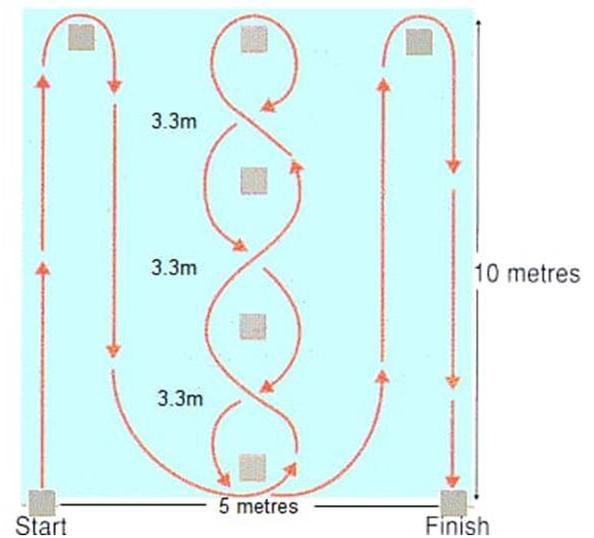
Aufgabe: Den Parcours so schnell als möglich durchlaufen  
Stangen müssen umlaufen werden

Wertung: Zeit auf 1/10 Sekunden genau

Versuche: 1

Sonstiges: Beim Umfallen einer Stange + 1 Sekunde Penalty

Beispielvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=1UGcnvhFRQ>



## REAKTIONSSPIEL

Bewerbe

für die Klassen: K08 – S16

Aufgabe: BlazePod

Wertung: Reaktionsschnelligkeit

Beispielvideo: [BlazePod - Follow your instincts – BlazePod eu](https://www.youtube.com/watch?v=jJA8ckWBk80)

## STANDWEITSPRUNG

Bewerbe

für die Klassen: K08 – S16

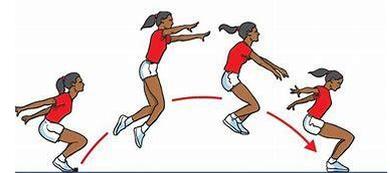
Aufgabe: Beidbeinig so weit springen als möglich.  
Es wird aus dem beidbeinigen Stand gesprungen.

Wertung: Weite in Zentimeter

Versuche: 3 ... Bestwert zählt

Sonstiges: Beidbeinige Landung und stehen bleiben, sonst ungültig!

Beispielvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=jJA8ckWBk80>



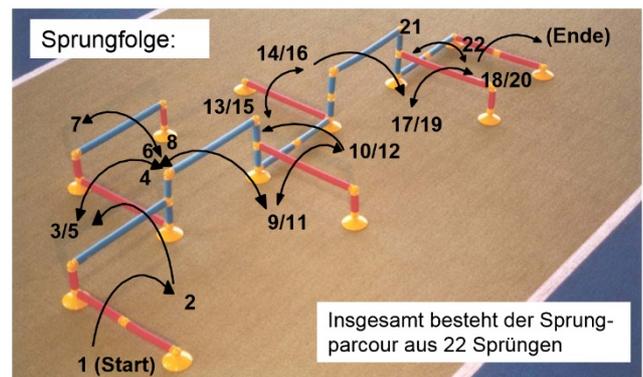
## ANHANG KLETTERN

- Bewerbe  
für die Klassen: K08 – S16
- Aufgabe: Klettern mit TopRopeSicherung
- Wertung: Zeit auf 1/10 Sekunden genau  
bzw. Höhe in Metern (wenn nicht bis oben geklettert wird!)
- Versuche: 1
- Sonstiges: Gesichert wird von der Bergrettung Obertraun!
- Beispielvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=NPdbTDSw6nU>



## SPEEDYJUMP

- Bewerbe  
für die Klassen: K08 – S12
- Aufgabe: Sprunggewandtheitstest  
beidbeiniges Durchspringen des Parcours
- Wertung: Zeit in auf 1/100 Sekunden genau
- Versuche: 2 ... Bestwert zählt
- Sonstiges: Versuch ungültig beim Umwerfen des Parcours  
Versuch ungültig wenn nicht beidbeinig gesprungen wird.



## PUMPFTRACK

- Bewerbe  
für die Klassen: S13 – S16
- Aufgabe: Pumptrack Runde mit MTB  
Ohne Treten/ohne pedalieren!
- Wertung: Zeit auf 1/10 Sekunden genau
- Versuche: 1
- Sonstiges: Versuch ungültig wenn pedaliert wird.
- Beispielvideos [https://www.youtube.com/watch?v=K7pFZs4PY\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=K7pFZs4PY_k)  
<https://youtu.be/l8MxBsjfbw>



**ANHANG**  
**VORTEX**

Bewerbe  
für die Klassen: K08 – S16

Aufgabe: Das Wurfgerät aus dem Stand so weit als möglich werfen.

Versuche: 2 ... Bestwert zählt

Wertung: Armkraft

Beispielvideo: [How to throw a Vortex \(Kids Tutorial\) - YouTube](#)

**BERGSPRINT**

Bewerbe  
für die Klassen: S13 – S16

Aufgabe: Stiegen- bzw. Bergsprint  
ca. 30 - 40 Sekunden

Wertung: Zeit in Sekunden

Versuche: 1

Sonstiges: -