

Smart & Fit 2017



Clubentscheid / Regionalentscheid:

1. Teilnahmeberechtigung

Teilnahmeberechtigt sind alle Mädchen und Jungen Jahrgang 2003 und jünger, die in einem Club Mitglied sind, der sich an der Challenge- und FirstDrive Tour beteiligt.

2. Termine/Austragungsorte:

Die Clubentscheidung findet in jedem Club im Rahmen des Trainings statt. Ziel sollte sein, dass im Laufe der Saison bis zum 30.06. alle am Training teilnehmenden Jugendlichen den Test durchlaufen.

Die Regionalentscheidung findet im Rahmen eines Challenge/FirstDrive-Turniers statt und wird vom Regionalleiter festgelegt und auf der Website des HGV veröffentlicht.

3. Austragung:

1 Regeltest aus dem HGV Regeltestkatalog

1 Fitnesstest mit den im Anschluss beschriebenen Übungen. Die Reihenfolge der Übungen ist nicht verbindlich und kann frei gewählt werden

4. Wertung:

Es qualifizieren sich für den Regionalentscheid aus den Clubs jeweils:

- die zwei Teilnehmer mit dem besten Regeltest-Ergebnis
- die zwei Teilnehmer mit den meisten Punkten im Fitness-Test

Es qualifizieren sich auf dem Regionalentscheid für das Finale jeweils:

- der Teilnehmer mit dem besten Regeltest-Ergebnis
- der Teilnehmer mit den meisten Punkten im Fitness-Test

Stechen

Sollten mehrere Teilnehmer gleich gut abgeschnitten haben, so gibt es bei den Regeltest-Kandidaten so lange weitere Fragen, bis nur noch die zwei besten/der beste Teilnehmer übrig sind.

Beim Fitnesstest wird bei Gleichheit das Ergebnis vom „Ditschen“ gewertet. Sollte auch dieses Ergebnis gleich sein, wird das Ditschen erneut durchgeführt bis zwei/ein Sieger feststeht.

5. Ergebnismeldung:

Die Teilnehmer für das Regionalfinale werden vom Club namentlich inklusive Mailadresse und Telefonnummer bis zum 30. Juni an den jeweiligen Regionalleiter der Region gemeldet.

Die Teilnehmer für das Finale im Attighof werden bis zum 31. August vom Regionalleiter an den HGV gemeldet.

Änderungen behält sich der HGV vor!

Übungen Fitness-Test



Ditschen starke / schwache Hand:



Aufgabe:

Schläger und Ball dürfen nach Wahl benutzt werden.
Der Ball wird durch ditschen auf der Schlagfläche hochgehalten bis er auf den Boden fällt.

Starke Hand 1 Versuch
Schwache Hand 2 Versuche
Notiert werden die Anzahl der Treffer auf der Schlagfläche aller 3 Versuche

Maximale erreichbare Anzahl von Treffern pro Versuch: 50

Punkte:

Treffer starke Hand +
Treffer schwache Hand +
Treffer 2. Versuch schwache Hand = Punkteanzahl

Maximale Punktzahl: 150

Ballzielwurf:



Aufgabe:

Zielwurf mit einem Ball (Tennis-, SNAG- oder Golfball) in einen Ballkorb/Eimer mit einem Durchmesser von ca. 25 bis 30 cm
Der Kreisdurchmesser um den Ballkorb beträgt ca. 120 bis 150 cm

Der Ball muss nicht im Korb/Kreis liegen bleiben. Es zählt der Treffmoment.

Der Wurfabstand zum Korb beträgt:

AK 10: 2,50 m

AK 12: 3,00 m

AK 14: 3,50 m

5 Versuche mit der linken Hand

5 Versuche mit der rechten Hand

Punkte:

Korbtreffer 15 Punkte
Kreistreffer 5 Punkte

Die Punkte werden addiert

Maximale Punktzahl: 150

1-Bein-Stand:



Aufgabe:

Ruhig auf einem Bein stehen mit geschlossenen Augen.
Das in der Luft befindliche Bein darf nicht an dem Standbein abgestützt werden.

1 Versuch mit dem linken Bein

1 Versuch mit dem rechten Bein

Maximal 60 Sekunden pro Bein

Punkte:

Die Anzahl der Sekunden entspricht der Anzahl der Punkte

Maximale Punktzahl: 120

Seilspringen:



Aufgabe:

beidbeiniges Seilspringen für die Dauer von:
 AK 10: 35 Sekunden
 AK 12: 30 Sekunden
 AK 14: 25 Sekunden

2 Versuche (es darf beliebig oft während eines Durchgangs neu angesetzt werden)

Notiert werden die Seilumkreisungen
 Die Anzahl beider Versuche werden addiert

Punkte:

Anzahl der Seilumkreisungen entsprechen der Punkte

Standweitsprung:



Aufgabe:

Messskala liegt am Boden (Zollstock).
 Fußspitzen beider Füße im geschlossenen Stand an der Absprunglinie. Absprung für einen Sprung auf maximale Weite mit beiden Füßen aus dem geschlossenen Stand.
 Die Landeposition muss gehalten werden (nicht umfallen oder abstützen).

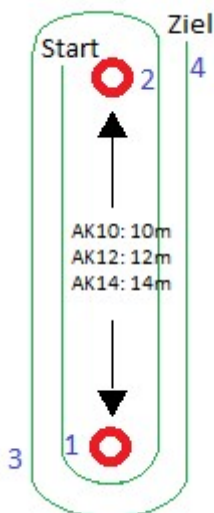
Gemessen wird bis zur hinteren Verse.
 3 Versuche

Die 3 Versuche werden addiert und die Punkte entsprechend der Tabelle vergeben

Punkte:

cm/AK	AK10	AK12	AK14
-10cm	-5	-5	-5
350	100	75	50
360	105	80	55
370	110	85	60
380	115	90	65
390	120	95	70
400	125	100	75
410	130	105	80
420	135	110	85
430	140	115	90
440	145	120	95
450	150	125	100
460	155	130	105
+10cm	+5	+5	+5

Shuttlerun:



Aufgabe:

Sprint von einem Hütchen zum nächsten (1), um das Hütchen herum und wieder zurück (2) und die selbe Strecke erneut sprinten (3 und 4). Das Hütchen darf beim Umkreisen nicht umfallen.

Die Distanzen von Hütchen zu Hütchen betragen in der jeweiligen Altersklasse:

AK 10: 10m
 AK 12: 12m
 AK 14: 14m

Es werden die benötigten Sekunden gemessen.
 2 Versuche, der bessere wird gewertet.

Punkte:

Sek	Pkt
8	220
9	200
10	180
11	160
12	140
13	120
14	100
15	80
16	60
17	40
18	20