



# LSF-Team[SPORT] Sommerfest

## Sportanlage Sentruper Höhe

<b>Termin</b>	15. August 2009
<b>Beginn</b>	15 Uhr
<b>Teams</b>	6 Personen mit mindestens 2 Frauen bilden ein Team. 3 davon (min. 1 Frau) sind pro Disziplin im Einsatz. Es können auch <b>Kinderteams</b> gebildet werden, die dann eine eigene Wertung erhalten. Die Altersgrenze für Kinder ist bei den Schülern A (15 Jahre) festgelegt. Wenn Kinder im Erwachsenenteam antreten, werden sie als Erwachsene angesehen.

## Zeitplan und Disziplinen

- 15.00 Uhr Beginn mit individuellem Aufwärmen  
15.20 Uhr Beginn der Wettbewerbe (Jedes Team stellt stets einen Kampfrichter aus den eigenen Reihen von den gerade nicht beteiligten.)

### 1. Disziplin

Erwachsene: 200 m Sprint

Kinderteams: 60 m Sprint

Einteilung in Riegen, entsprechend der Anzahl der startenden Teams. Die Teamvertreter treten natürlich gegen die anderen Teamvertreter an.

### 2. Disziplin

Erwachsene: Kugelstoßen

Kinderteams: Ballwurf

Einteilung in Riegen, entsprechend der Anzahl der startenden Teams. Jeder Teilnehmer hat nur einen Stoß. Der muss sitzen. Männer stoßen mit 7 1/4 kg. Frauen mit 4 kg.

### 3. Disziplin

Erwachsene und Kinder: Sportquiz

Jedes Team bekommt einen Quizbogen. Der Schwierigkeitsgrad zwischen Kindern und Erwachsenen wird natürlich angepasst.

### 4. Disziplin

Erwachsene und Kinder: „Biathlon-Staffel“

Hier tritt das jeweilige Team mit drei Vertretern komplett an.

## 5. Disziplin

Erwachsene und Kinder: Standweitsprung  
Hier greift wieder das oben beschriebene Riegensystem

## 6. Disziplin

Erwachsene: 3 x 1.000 m  
Kinder: 3 x 800 m

### Anschließend Auswertung, Siegerehrung.

Die ersten drei Teams (Erwachsene und Kinder) erhalten schöne Sachpreise.

**Punktwertung:** Die Anzahl der zu erringenden Punkte richtet sich nach der Anzahl der Teams. Das jeweils siegreiche Team erhält soviel Punkte wie die Anzahl der Teams ist plus einen Punkt. Das zweite Team erhält somit zwei Punkte weniger als das erste. Von da ab wird jeweils mit einem Punkt abgestuft nach unten weiter gewertet.  
Beispiel: 10 Teams sind am Start, so bekommt das Siegerteam 11 Punkte, das zweite Team 9, das dritte 8 u.s.w.



### Gegen 18 Uhr beginnt der gemütliche Teil mit Essen und Trinken

**Getränke und Grillgut** werden zentral beschafft.

Die Teilnehmer werden gebeten, über Kuchen und Salatspenden „nachzudenken“.

**Kostenbeitrag:** Das **LSF-Team[SPORT]Sommerfest** ist für Vereinsmitglieder kostenfrei.

**Anmeldung an:** [vorstand@lsf-muenster.de](mailto:vorstand@lsf-muenster.de)

**Anmeldeschluss:** 7. August 2009

**Nachmeldungen:** Sind in Ausnahmefällen möglich.

