Offene LSW – Vereinsmeisterschaften 2002

des

TV-Hahnenbach 1961 e.V.

am

21. September 2002

Ausgeschriebene Disziplinen :
LSW – Tennisballweitschlagen
LSW – Zweisprung aus dem Stand
LSW - Speerorama
LSW – Einarmiges Gewichtswerfen

Beginn : 10.00 Uhr
Veranstaltungsort : Sportgelände „Sauwasen"

Meldeadresse:
Rolf Schwabbacher
Am Berg 4
55606 Hahnenbach
Tel. 06752-2107
E-Mail: Schwabbacher@aol.com

LSW-Tennisballweitschlagen : Aus der Aufschlagstellung heraus – über den Kopf. Seitlicher Aufschlag oder Aufschlag von unten ist nicht gestattet. Es dürfen nur handelsübliche Tennisschläger und Tennisbälle benutzt werden. Der Sektor beträgt 40°.

LSW-Zweisprung aus dem Stand : Links/rechts oder rechts/links. Der Zweisprung aus dem Stand ist quasi die letzte 2/3 Phase des Dreisprunges, aber aus dem Stand.

LSW-Speerorama: Einarmiges Kugelschockwürfe über den Kopf aus dem Stand mit drei verschieden schweren Kugeln. Ausführung: Speerstandwurf. Kurzanlauf ist nicht statthaft und auch nicht das seitliche Schocken a`la Diskus oder LSW Schockorama.
Schüler B und A: 1 kg – 1,5 kg – 2 kg. Männliche Jugend B: 1,5 kg – 2 kg – 2,5 kg. Männliche Jugend A und Männer und AK 30 bis AK M 50: 2 kg – 2,5 kg – 3 kg.

LSW-Einarmiges Gewichtswerfen: Einarmiges Gewichtswerfen aus dem 2,50 m Diskuswurfkreis. Alle Wurfgewichte sind 50 cm lang.
Schüler B und A: 3 kg. Männliche Jugend B: 5 kg. Männliche Jugend A, Männer und Männer M 30 bis M 55: 7,5 kg.