

Virtueller Corona-Cup

Start: Sonntag, 19.04.2020

Ende: Sonntag, 26.04.2020, Einsendeschluss der Ergebnisse 12:00 Uhr (mittags)

Wer kann mitmachen?

Alle Vereinsmitglieder sowie deren Eltern und Geschwister sind eingeladen, an der Premiere des virtuellen Corona-Cups teilzunehmen. Jede/r absolviert die Bewerbe für sich selbst und sendet dann die Ergebnisse bis 26.4. (12:00 Uhr mittags) an helmut.baudis@gmx.at oder via WhatsApp als private Nachricht an Helmut Baudis (0676 / 84 74 64 17). Bitte Name und Jahrgang angeben. Später eintreffende Ergebnisse können nicht mehr berücksichtigt werden.

Ihr habt im Laufe der Woche „unendlich“ viele Versuche in den einzelnen Disziplinen. Wenn ihr ein Ergebnis aber an Helmut Baudis übermittelt habt, kann es nicht mehr geändert werden. Wie viele Disziplinen ihr macht, entscheidet ihr selbst. Um in die Mehrkampf-Wertung zu kommen, braucht ihr mindestens fünf.

Eure Eltern oder Geschwister sollen bitte als Kampfrichter/innen fungieren, stoppen und messen. Über Fotos und kurze Videos, auch zwischendurch, die wir auf Facebook und/oder Instagram posten dürfen, würden wir uns freuen.



Wertungsklassen (jeweils männlich / weiblich):

Allgemeine Klasse (Jg. 2004 und älter) – U16 (Jg. 2005/06) – U14 (Jg. 2007/08) – U12 (Jg. 2009/10) – U10 (Jg. 2011/12)

Wertungen:

Es wird Einzelwertungen in jeder Disziplin sowie eine Mehrkampf-Wertung über alle Disziplinen geben.

Mehrkampfwertung: Die Platzierungen in einem Gesamt-Vereinsranking aller Altersklassen unabhängig vom Geschlecht werden addiert. Die besten 5 Platzierungen ergeben die Mehrkampf-Punkteanzahl (z.B. Bei 25 Teilnehmern, erhält der Sieger 25 Punkte für den Sieg in Disziplin 1 / Wenn bei Disziplin 2 nur 17 Personen mitmachen, dann ist der Sieg der 17 Punkte wert, usw.). Wichtig: Wer in die Mehrkampf-Wertung kommen möchte, muss daher mind. 5 Disziplinen absolvieren, wer mehr oder alle macht, hat bessere Chancen, mehr Punkte für die Mehrkampf-Gesamtwertung zu erzielen.

Die Ergebnisse werden am Sonntag, 26. April veröffentlicht bzw. per E-Mail verschickt. Die Preise an die Erstplatzierten werden dann vergeben, wenn wir uns wieder treffen können.

Fair Play:

Damit der Corona-Cup unter fairen Bedingungen stattfinden kann, ist jede/r dazu aufgefordert, die Übungen korrekt und sauber zu absolvieren und nicht zu schummeln. Vielen Dank.

Die Ergebnisse werden bis zur Auswertung nicht veröffentlicht, damit niemand taktieren kann und z.B. den Wert eines anderen um 1 Sekunde unterbietet oder eine Wiederholung mehr machen kann.

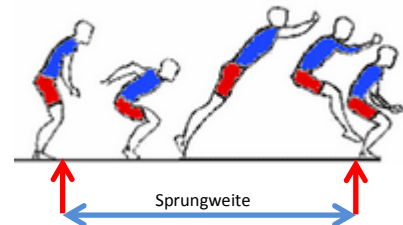
Disziplinen:

Es gibt ein kurzes Video, wo alle Disziplinen kurz dargestellt werden.

https://www.youtube.com/watch?v=QeBKBrf_Udg

Disziplin 1: Standweitsprung

Der Sprung muss aus ganz ruhiger Position erfolgen, kein Vorspringen am Stand oder Anwippen. Nicht Übertreten! Springt auf der Wiese, auf einem weichen Teppich, o.ä. und nicht unbedingt auf Asphalt.



Gemessen wird von der Absprunglinie bis zur Ferse bei der Landung (denkt an den Weitsprung: Der letzte Abdruck zählt.)

Messen könnt ihr mit einem Maßband, Maßstab (fragt Mama und Papa) oder zur Not mit einem Lineal. Gemessen wird auf Zentimeter genau, also z.B. 1,93m.

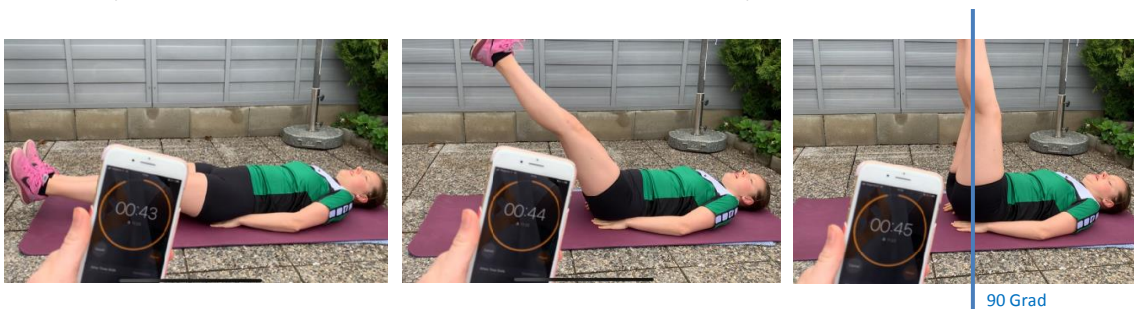
Disziplin 2: Randsteinspringen (1 Minute)

Ihr braucht eine Stoppuhr oder die Stoppuhr-Funktion eures Smartphones. Ab dem Startsignal „eures Kampfrichters“, der die Zeit stoppt und die Wiederholungen zählt, müsst ihr 1 Minute lang beidbeinige Sprünge absolvieren. Jedes Mal, wenn ihr oben auf dem Randstein landet, wird gezählt. Wie oft schafft ihr das in 1 Minute. Der Randstein sollte mindestens 10cm hoch sein.



Disziplin 3: Leg-Lift-Challenge (45 Sekunden)

Legt euch auf den Rücken, die Hände unter den Hüften. Nach dem Startsignal „eures Kampfrichters“, der die Zeit stoppt und die Wiederholungen zählt, hebt ihr die Beine gestreckt in die Senkrechte (= 1 Wiederholung). Dann senkt ihr die Beine wieder, bis eure Fersen (sanft) den Boden berühren. Dann folgt die zweite Wiederholung, usw. 45 Sekunden lang. Bitte die Beine geschlossen halten, das heißt, sie berühren sich dauerhaft. Es zählen nur Versuche, wo korrekt die 90°-Linie erreicht wird.



Disziplin 4: „Jesus“-Armhalten mit je 1kg

Bei dieser Disziplin ist Kraftausdauer gefragt. Ihr braucht zwei 1kg-Gewichte. Das können auch Tetra-Packerl, Trinkflaschen oder Zucker-/Mehl-Packungen sein. „Euer Kampfrichter“ stoppt die Zeit und achtet auf die korrekte Ausführung. Nach dem Startsignal muss die korrekte „Jesus-Position“ (Copyright: Kati Schöffner / siehe Foto) eingenommen werden, die Gewichte sind oberhalb der Schulterachse so lange wie möglich zu halten. Sollten die Arme absinken, weist der „Kampfrichter“ **1 x** darauf hin, die Position wieder einzunehmen. Sollten die Arme ein zweites Mal absinken „oder der Athlet in sich zusammenbrechen“ 😂, ist die Zeit zu stoppen. Gemessen wird auf Hunderstel-Sekunden, also zum Beispiel 14,76 Sekunden.



Disziplin 5: Klopapierrollen-Weitwurf

Vor wenigen Tagen warf Österreichs Diskuswurf-Ass Lukas Weißhaidinger eine herkömmliche Klopapierrolle 17,85 Meter mit Diskuswurf-Technik weit. Das probieren wir auch aus. Freie Technik, Diskuswurf- oder Speer-/Vortex-Technik ist zu empfehlen. Drehungen und Anlauf erlaubt. Bitte die Rolle nicht anfeuchten oder nass machen.

Gemessen wird von der Abwurfline, die nicht übertreten werden darf, bis zum ersten Landepunkt der Rolle (wie bei den Wurfwettkämpfen in der Leichtathletik üblich). Wenn die Rolle dann noch weiterrollt, zählt das natürlich nicht mehr zur Wurfweite! „Euer Kampfrichter“ markiert die Weite, macht dann den nächsten Versuch, usw. ... und messt erst am Ende. Eventuell müsst ihr beim Messen das Maßband mehrmals hintereinander anhalten, denn die wenigsten werden ein richtiges, langes Maßband haben.



10 Meter



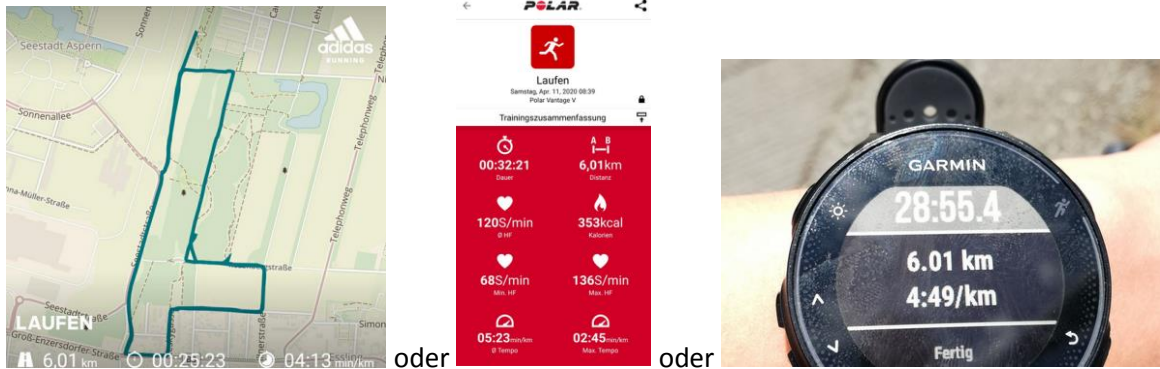
17,85m

Disziplin 6: 1,2km-Lauf

Lauft mit einer Pulsuhr oder mit einer App auf eurem Smartphone die angegebene Strecke und übermittelt dann bitte ein Foto des Ergebnisses. Reines Bergablaufen ist nicht gestattet. Der 1.200m-Lauf darf nicht Teil des 5.000m-Laufs sein und umgekehrt.

Kostenlose Apps sind: Strava, Runtastic, Runkeeper, usw.

So sollte das Ergebnis übermittelt werden, einige Beispiele von einem 6km-Lauf:



Disziplin 7: 5,0km-Lauf

Lauft mit einer Pulsuhr oder mit einer App auf eurem Smartphone die angegebene Strecke und übermittelt dann bitte ein Foto des Ergebnisses. Reines Bergablaufen ist nicht gestattet. Der 1.200m-Lauf darf nicht Teil des 5.000m-Laufs sein und umgekehrt.

Kostenlose Apps und Ergebnisübermittlung siehe 1.200m-Lauf.