

Liebe sächsische Boxsportfreunde, sehr gern laden wir euch zu den Landesseniorensportspielen 2016 nach Leipzig ein!

Zugleich bitten wir euch sehr herzlich, Boxsportfreundinnen und Freunde zum Mitmachen zu gewinnen. Schickt diese bitte direkt am Sonnabend, den 17. September von 10-12 Uhr ins Sportforum Leipzig in die Boxhalle. Einfache Sportbekleidung reicht aus und los gehts. Bewußt haben wir die Testinhalte überschaubar gestaltet, jeder soll und kann mitmachen!
Testinhalte und Altersklassenbereiche siehe Ausschreibung.

Eine Vorab- Info wäre für die Testvorbereitungen hilfreich, ist aber nicht Bedingung für Spätentschlossene.



Hier ist Sport zu Hause.

Landes-Seniorensportspiele am 17. September 2016 in Leipzig

A u s s c h r e i b u n g

1. Ausrichter: (Landesfachverband, evtl. mit der Ausrichtung beauftragter Verein)

.....
Box- Verband Sachsen mit Unterstützung BR Atlas Leipzig und Boxclub Chemnitz 94
.....

2. Wettkampfort:

Sportforum Leipzig, Boxhalle, BR Atlas Leipzig

3. Wettbewerbe/ Mitmachangebot:

Boxsportspezifischer Athletik- Test - Wettbewerb
.....

4. Teilnahmeberechtigung/ Altersklassen:

.....
Ü 40 männlich / weiblich
.....

Ü 50 männlich / weiblich
.....

5. Zeitplan/ Disziplinen/ Austragungsmodus/ Siegerehrungen:

10 – 12 Uhr

.....
1. Gruppe 10 Uhr 2. Gruppe 11 Uhr

Aufstellung Teilnehmer - 10.15– 10.45 Uhr

1. Testdurchlauf 11.00– 11.30 Uhr 2. Testdurchlauf

11.40– 11.50 Uhr Auswertung

6. Informationen/ Hinweise/ Bestimmungen:

Medball- Stoßen <65 kg 3 kg >65 kg 4 kg

Ausführung in der Boxgrundstellung a) FH- Gerade b) SH- Gerade
mit Schrittausführung - Weite in m/cm

Seildurchschläge- Anzahlermittlung / Seilspringen in 60 Sekunden

Laufen / Schlagen mit Handhanteln <65 kg 1 kg >65 kg 1,5 kg
(6 Tage Lauf) 60 Sekunden

Grundschlag Geraden Führ- und Schlaghand –Anzahlermittlung

7. Meldeanschrift:

.....
09125 Chemnitz, Reichenhainer Str. 154, BVS Geschäftsstelle (Boxverband)
.....

8. Meldetermin:

laufend

9. sonstige Hinweise:

Sportgeräte werden bereitgestellt
.....

Bitte streut diese Information sehr breit, begeistert zum
Mitmachen und macht selbst mit.