

HYROX

**YOUNG
STARS**





Ausschreibung HYROX Youngstars am 02.11.2018

VERANSTALTER

Upsolut Sports GmbH
Große Elbstraße 275
22767 Hamburg

ORGANISATION

Upsolut Sports GmbH in Kooperation mit Sportport GmbH

Kontakt Upsolut Sports GmbH

Mintra Mattison, mintra.mattison@upsolut.de

Kontakt Sportport GmbH

Frederik Tychsen, frederik.tychsen@sportport.de

SPORTLICHE LEITUNG

Mintra Mattison

VERANSTALTUNGSDATUM

HYROX YOUNGSTARS findet am 2. November 2018 in den Hamburger Messehallen statt. Start ab 9:00 Uhr

VERANSTALTUNGSZEIT

Der sportliche Teil des Events ist mit ca. 30 Minuten angesetzt.

Zusätzlich ist ca. 1 Stunde für die Startnummernausgabe, das Wettkampf-Briefing und das Warm-Up einzuplanen.

VERANSTALTUNGORT

Hamburg Messe und Congress (Halle B6), Messeplatz 1, 20357 Hamburg

EVENTBESCHREIBUNG

HYROX YOUNGSTARS verbindet den klassischen Ausdauersport Laufen mit verschiedenen funktionellen Kraftübungen. Im Wechsel müssen die Teilnehmer eine Laufstrecke von ca. 350m und eine altersgerechte Übung aus dem funktionellen Training absolvieren. Der Ablauf der Übungen ist dabei vorgegeben. Eine genaue Beschreibung finden Sie auf Seite 3 unter WETTKAMPF.

HYROX YOUNGSTARS ist eine Initiative der Upsolut Sports GmbH in Kooperation mit Sportport und der Stadt Hamburg, um Kinder und Jugendliche im Rahmen des Active City Konzepts für Sport zu begeistern. Ziel ist es, dass die Hamburger Schulen, ähnlich wie bei den Bundesjugendspielen, mit dem ganzen Klassenverband an dem Wettbewerb teilnehmen.

ALTERSKLASSEN

GIRLS/BOYS TEEN 1 (7., 8. und 9. Klasse)

GIRLS/BOYS TEEN 2 (10., 11. und 12., 13. Klasse)

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über die Schule! Das Anmeldeformular hierfür ist dieser Ausschreibung angehängt. Bitte füllen Sie dieses vollständig aus (Namen, Daten aller Teilnehmer sowie Ihre Schulleitzahl) und senden dieses bis zum 19. Oktober an: hyroxyoungstars@upsolut.de

MELDESCHLUSS

Anmeldeschluss ist Freitag, 19. Oktober 2018.

Die Anmeldung gilt vorbehaltlich der Erreichung des Teilnehmerlimits von 1500 Startern zu einem früheren Zeitpunkt.

UMMELDUNGEN

Sofern Sie Änderungswünsche haben, richten Sie diese bitte bis zum 19. Oktober an: hyroxyoungstars@upsolut.de

Für spätere Um- und Nachmeldungen werden 5 € pro Teilnehmer erhoben!

KOSTEN

Die Teilnahme an HYROX Youngstars ist für Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Aufsichtspersonen kostenfrei.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Teilnahmeberechtigt sind Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 5 bis 13. Sie müssen die gesundheitlichen Voraussetzungen zur Ausübung von Kraft-/Ausdauersport erfüllen.

EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Der meldenden Schule muss eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern (siehe Anhang) vorliegen.

Die Erklärungen sind beim Abholen der Startunterlagen schulweise vorzulegen.

WETTKAMPF

In Anlehnung an das Original müssen die Kinder und Jugendlichen jeweils einmal 350 m laufen bevor sie eine Übung absolvieren.

Der Ablauf ist wie folgt:

350 m Lauf

Ski Erg

350 m Lauf

Plate / Sled Push

350 m Lauf

Liegestütz Hock Streck Sprung

350 m Lauf

Rudern

350 m Lauf

Bear Crawl / Ausfallschritt

350 m Lauf

Wall Balls

Die einzelnen Übungen variieren im Schwierigkeitsgrad nach Altersklasse und orientieren sich dabei an der Klassenstufe/Kategorie der Teilnehmer.

Nachfolgend die genaue Einteilung der Altersklassen/Kategorien sowie eine Übersicht der Stationen.

KLASSENSTUFE / KATEGORIEN

GIRLS/BOYS TEEN 1 (7., 8. und 9. Klasse)

GIRLS/BOYS TEEN 2 (10., 11. und 12., 13. Klasse)

STATIONEN

1. SkiErg*

Distanzen:

GIRLS TEEN 1: 100 m

BOYS TEEN 1/GIRLS TEEN 2: 150 m

BOYS TEEN 2: 250 m

*Die Luftklappeneinstellung des Ergometers ist auf folgenden Widerstand voreingestellt:

GIRLS TEEN 1: 2-4

BOYS TEEN 1/GIRLS TEEN 2: 4

BOYS TEEN 2: 6

[Tutorialvideo SkiErg](#)



Bild: © Viature

2. Sled Push

Distanz: 1x 25 m

GIRLS TEEN 1:	Schlitten ohne Gewicht
BOYS TEEN 1/GIRLS TEEN 2:	10 kg plus Schlitten
BOYS TEEN 2:	10 kg plus Schlitten

[Tutorialvideo Sled Push](#)

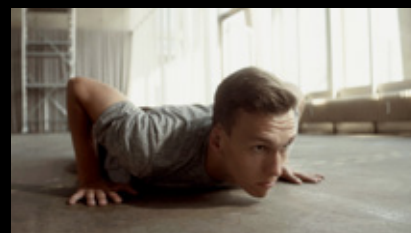


3. Liegestütz-Hock-Streck-Sprung

Distanzen:

GIRLS TEEN 1:	20 m
BOYS TEEN 1/GIRLS TEEN 2:	30 m
BOYS TEEN 2:	40 m

[Tutorialvideo Burpee](#)



4. Ruder Ergometer**

Distanzen:

GIRLS TEEN 1:	100 m
BOYS TEEN 1/GIRLS TEEN 2:	150 m
BOYS TEEN 2:	250 m

** Die Luftklappeneinstellung des Ergometers ist auf folgenden Widerstand voreingestellt:

GIRLS TEEN 1:	2-4
BOYS TEEN 1/GIRLS TEEN 2:	4
BOYS TEEN 2:	6

[Tutorialvideo Rudern](#)



5. Bear Crawl

Distanzen:

GIRLS TEEN 1:	50 m
BOYS TEEN 1/GIRLS TEEN 2:	75 m
BOYS TEEN 2:	100 m

[Tutorialvideo Bear Crawl](#)



6. Wall Balls

Wiederholungen:

GIRLS TEEN 1:	15 Wiederholungen mit Basketball
BOYS TEEN 1/ GIRLS TEEN 2:	30 Wiederholungen mit Basketball
BOYS TEEN 2:	30 Wiederholungen mit 4 kg Ball

[Tutorialvideo Wall Balls](#)



Bilder (5): ©Virture

WERTUNGEN

Einzelwertungen: Klassenstufe 7 bis 13 (Mädchen / Jungen)
Schulwertung „Fitteste Schule“: alle Ergebnisse einer Schule; in die Wertung gehen Teilnehmerzahl und Platzierungen ein

ZEITPLAN

Die Startzeitvergabe sowie ein Zeitablaufplan werden zusammen mit der Anmeldebestätigung versendet. Die Veranstaltung beginnt um 9:00 Uhr und wird voraussichtlich gegen 14:00 Uhr enden.

BEKLEIDUNG UND EQUIPMENT

Die Teilnehmer erhalten mit der Startbeutelabgabe ein T-Shirt. Der Wettkampf wird in normalem Hallensportzeug / Hallensportschuhen absolviert. Besonderes Equipment ist nicht erforderlich. Der Veranstalter stellt alle erforderlichen Übungsgeräte.

STARTNUMMERN

Die Startnummernausgabe erfolgt vor Ort schulweise an einen Schulvertreter.

ZEITMESSUNG

Die Zeitmessung erfolgt über einen Chip der zusammen mit der Startnummer ausgegeben wird.

ANFAHRT

Es gibt keine offiziellen vom Veranstalter ausgewiesenen Parkmöglichkeiten.
Es wird empfohlen die Messe Hamburg mit Öffentlichen Verkehrsmitteln und oder zu Fuß zu erreichen.
(<http://www.hamburg.de/tickets/1/17012/hamburg-messe-und-congress-halle-b6.html>).

VERPFLEGUNG

Während der Veranstaltung stehen den Teilnehmern ausreichend Getränke zur Verfügung. Im Ziel werden zusätzlich kostenfrei Verpflegung und Getränke für die Teilnehmer angeboten.

MEDIZINISCHE BETREUUNG

Der Veranstalter verpflichtet sich vor Ort Sanitäter bzw. Ersthelfer zu stellen.

ANHANG

Teilnahmebedingungen, Haftung, Versicherungsschutz
Einverständniserklärung
Anmeldeformular