



Ausschreibung der TSD-Sportolympiade

8.05.2025, USI Innsbruck



Am Donnerstag, 8. Mai 2025, veranstaltet die Tiroler Soziale Dienste GmbH in Zusammenarbeit mit dem IAC die

TSD-Sportolympiade.

Ort: USI (Universitätssportgelände, Fürstenweg 185)

Zeit: Beginn der Bewerbe um 10:00 Uhr

Gruppen (jeweils männlich und weiblich mit getrennter Wertung):

- Altersgruppe A
- Altersgruppe B
- Altersgruppe C
- Altersgruppe D
- Altersgruppe E

Kein Nenngeld. Alle Bewerbe werden amateurgerecht durchgeführt (siehe Wettkampfablauf). Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

Informationen und Anmeldung über die TSD (oeffentlichkeitsarbeit@tsd.gv.at, Ansprechpersonen: Kordula Mairhofer und Tatjana Pospisil).

Wettkampfleiter: Udo Frizzi (udo.frizzi@iacleichtathletik.at oder +43 660 9029606)

Wettkampfablauf

Wir bitten alle Teilnehmer*innen, sich spätestens zwischen 08:30 und 09:00 Uhr bei der Meldestelle einzufinden, um die Startnummer abzuholen. Das gemeinsame Aufwärmen in der jeweiligen Gruppe beginnt um 09:30 Uhr. In den einzelnen Gruppen werden jeweils bis zu 25 Sportler*innen aufgenommen. Die Gruppen beginnen dann um 10:00 Uhr jeweils mit einer ausgewählten Disziplin. Die weitere Reihenfolge der Disziplinen jeder Gruppe wird dann vor Ort festgelegt und richtet sich nach dem jeweiligen Verlauf des Wettkampfes (Rahmenzeitplan wird ausgehängt).

Es starten alle Gruppen um 10:00 Uhr gleichzeitig und sind dann bis voraussichtlich 17:00 Uhr im Einsatz. Aufgrund der Art der Disziplinen und der Wartezeiten zwischen den Versuchen und Bewerben stellt die Gesamtbelastung im Regelfall kein Problem dar.

Beschreibung der einzelnen Disziplinen:

1. Disziplin: 10m Sprint (fliegend)



Ausschreibung der TSD-Sportolympiade

8.05.2025, USI Innsbruck



Mit Lichtschranken wird jene Zeit bzw. Geschwindigkeit gemessen, die über eine Strecke von 10 Metern erreicht wird. Der Anlauf zur Messstrecke kann frei gewählt werden (empfohlen wird eine Anlaufänge zwischen 15 und 25 Metern). Jede*r Teilnehmer*in hat zwei Versuche.

2. Disziplin: Weitsprung

Jede*r Teilnehmer*in hat drei Versuche (Absprung einbeinig, jedoch keine Eingrenzung einer Absprunzone). Gemessen wird von der Absprungstelle (Zehen) bis zum ersten Sandeindruck.

3. Disziplin: Ballstoß

Statt wie üblich mit einer Kugel wird hier mit einem bunten Medizinball aus Gummi gestoßen. Gewicht: 1,5 kg. Die drei Versuche werden von einem*r Teilnehmer*in sofort hintereinander absolviert. Der weiteste Versuch wird gewertet.

4. Disziplin: Hochsprung

Beim Hochsprung gelten die offiziellen Regeln (Absprung mit einem Bein). Jede*r Teilnehmer*in hat maximal drei Versuche pro Höhe. Es gibt keine Einschränkung der Gesamtanzahl der Sprünge auf verschiedenen Höhen*.

* Aufgrund der Gesamtbelastung des Zehnkampfes sollten jedoch nur diejenigen Höhen gesprungen werden, die eine Leistungsherausforderung darstellen bzw. zur Optimierung der Sprungleistung als Vorbereitungssprünge notwendig sind. Bis zur Höhe von inklusive 1,24 m wird statt einer starren Latte mit einer bunten Gummischnur bzw. einer ummantelten „weichen“ Latte gesprungen. Dem*r Gruppenleiter*in obliegt die Entscheidung, ob bei einer Gummischnurberührung ein Sprung gültig gegeben wird. Im Zweifelsfall kann auch pro Athlet*in einmalig ein Wiederholungssprung genehmigt werden.

Die Anfangshöhe beträgt 54 cm. Gesteigert wird jeweils um 7 cm.

> 54 cm, 61 cm, 68 cm, 75 cm, 82 cm, 89 cm, 96 cm, 103 cm, 110 cm, 117 cm, 124 cm, 131 cm, 138 cm, 145 cm, 152 cm, 159 cm, 166 cm, 173 cm, usw.

5. Disziplin: 150m Shuttle-Lauf



Ausschreibung der TSD-Sportolympiade

8.05.2025, USI Innsbruck



Eine 35 Meter lange Strecke mit zwei Wendepunkten (Hütchen) muss 4 Mal durchlaufen werden. Beim letzten Teilabschnitt gibt es eine Verlängerung von 10 Meter bis zur Ziellinie.

Bei jedem Lauf treten zwei etwa gleichstarke Teilnehmer*innen gegeneinander in zwei abgetrennten Rundstrecken nebeneinander an.

6. Disziplin: 50m Hürdenlauf

Jeweils Teilnehmer*innen überlaufen im selben Lauf sieben niedrige Gummihürden. Der Abstand zur ersten Hürde beträgt 9 Meter, der Abstand zwischen den Hürden beträgt 6 Meter. Die Hürdenhöhe beträgt 64 cm.

7. Disziplin: Gummiring-Wurf

Aus einer Dreh-Schleuder-Bewegung (die Aushol- und Abwurfbewegung muss eine vergleichbare Form zum Diskuswurf aufweisen) wird ein leichter Gummiring (180 Gramm, aus Moosgummi) auf Weite geworfen. Die drei Versuche werden von den Teilnehmer*innen sofort hintereinander absolviert. Misslingen alle drei Versuche komplett, kann der*die Betreuer*in einen 4. Versuch genehmigen. Der weiteste Versuch wird gewertet. Die Sektorbezeichnung dient nur zur Orientierung. Ungültige Würfe sind nur jene, die in die völlig falsche Richtung geworfen werden (in diesem Fall kommt es zur Wurfwiederholung). Bitte auf die Sicherheit achten. Es dürfen sich keine anderen Teilnehmer*innen oder Betreuer*innen/Kampfrichter*innen in einem potentiellen Flug-/Landegebiet des Gummirings aufhalten.

8. Disziplin: Stabweit

Die Teilnehmer*innen springen Stabweit (3 Versuche) in die Weitsprunggrube. Regeln: Einstichloch (15 cm tief) zwischen 30 und 70 cm nach Grubenrand. Das Einstichloch muss mit der Stabspitze getroffen werden. Die Weite wird wie beim Weitsprung gemessen.

9. Disziplin: Vortex-Wurf

Alle werfen mit dem *Nerv Vortex* (kleiner Football mit Stabilisierungsflosse). Drei Versuche werden von dem*r jeweiligen Teilnehmer*in direkt hintereinander absolviert. Der weiteste Versuch wird exakt mit dem Maßband gemessen.



Ausschreibung der TSD-Sportolympiade

8.05.2025, USI Innsbruck



10. Disziplin: 800m Lauf

Beim Ausdauerabschlussbewerb geht es darum, dass in einem gleichmäßigen Tempo der Hauptteil der Strecke durchlaufen wird.

Punktewertung

Pro Disziplin erfolgt die Punktewertung je Altersgruppe und getrennt nach Geschlecht.

- 1..... 25 Punkte
- 2..... 20 Punkte
- 3..... 18 Punkte
- 4..... 15 Punkte
- 5..... 10 Punkte
- 6..... 9 Punkte
- 7..... 8 Punkte
- 8..... 7 Punkte
- 9..... 6 Punkte

Ab dem 10. Platz erhalten alle Teilnehmer*innen jeweils 5 Punkte.

Bei Gleichstand in einer Disziplin bekommen beide Teilnehmer*innen die gleich höhere Punktezahl und die nachrangigen Punkte entfallen.

Ein Beispiel:

*Zwei Teilnehmer*innen springen gleich weit. Sie erhalten dann für den 2. Rang jeweils 20 Punkte und der Nächstplatzierte 15 Punkte (die nachrangige Punktezahl wird ausgelassen).*