

Gerhard Jedliczka  
Landesfachwart Karate  
0664/4614486  
gerhard.jedliczka@karate-stmk.at



# ASVÖ-Cup 2024

## Veranstalter

ASVÖ-Steiermark

## Ausrichter

Karateclub Fürstenfeld, Gerichtsbergenstraße 48a, 8280 Fürstenfeld  
Gerhard Jedliczka | 0664 4614486 | gerhard.jedliczka@karate-fuerstenfeld.at

## Ort

Stadthalle Fürstenfeld, Wallstraße 26, 8280 Fürstenfeld

## Samstag, 29. Juni 2024

von 8.00 bis 9.00 Check in, um 9.00 Beginn

## Ziele des ASVÖ-Cups

- Spezielle Förderung der Nachwuchsklassen UI0/UI2/UI4
- Vielseitige sportliche Wettkämpfe
- Talentsichtung
- Spaß zum Schulschluss

## Bewerbe

U10	U12	U14
Kata Einzel	Kata Einzel	Kata Einzel
Kumite am Ball	Kumite am Ball	Begrenzter Freikampf ohne Unterbrechung
Bumeranglauf	Begrenzter Freikampf ohne Unterbrechung	Begrenzter Freikampf
Standweitsprung	Bumeranglauf	Bumeranglauf
Medizinballstoßen	Standweitsprung	Standweitsprung
20m-Sprint	Medizinballstoßen	Medizinballstoßen
8 Minuten-Lauf	20m-Sprint	20m-Sprint
	8 Minuten-Lauf	8 Minuten-Lauf

Jeder Bewerb wird für Burschen und Mädchen durchgeführt!

### Kata

U10: Es kann jede Runde die gleiche Kata gezeigt werden.

U12: Es müssen mindestens 2 Kata abwechselnd gezeigt werden.

U14: Es muss jede Runde eine andere Kata gezeigt werden.

### Kumite

U12: Entweder Kumite am Ball oder Begrenzter Freikampf ohne Unterbrechung

U14: Entweder Begrenzter Freikampf ohne Unterbrechung oder Begrenzter Freikampf

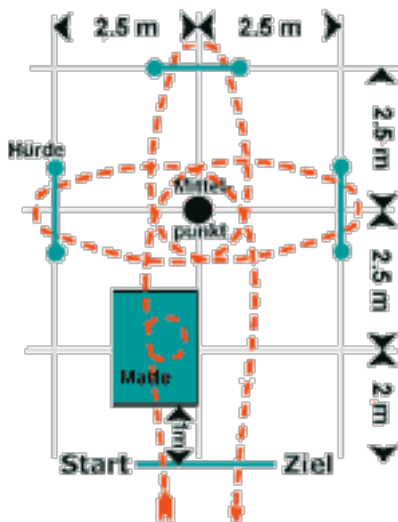
### 20 m-Sprint

Aus der Hochstartstellung ist eine 20 m lange Strecke barfuß möglichst schnell zu durchlaufen. Der Start erfolgt von einer deutlich markierten Startlinie auf das Kommando "Auf die Plätze - Pfiff!". Das Startkommando wird von der Ziellinie aus gegeben. Gestoppt wird die Zeit, in der die Strecke zurückgelegt wird. Jeder hat zwei Versuche, die zeitlich nicht unmittelbar aufeinander folgen dürfen (vollständige Erholung). Der bessere Versuch wird gewertet.

### Standweitsprung

Mit beidbeinigem Absprung versuchen die Teilnehmer, von einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen unmittelbar an der Absprunglinie) möglichst weit nach vorne zu springen. Die Landung erfolgt beidbeinig auf einer zur Absprungstelle niveaugleichen Ebene. Gemessen wird der Abstand zwischen Absprunglinie und dem ihr nächstliegenden Landeabdruck (Fersen oder Finger) in Zentimeter. Jeder hat drei Versuche von denen der beste gewertet wird.

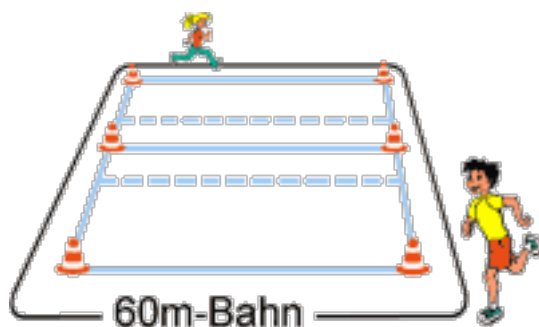
## Bumerang-Lauf



Der Teilnehmer startet in Schrittstellung an der Startlinie. Der Parcours ist gegen den Uhrzeigersinn so rasch wie möglich zu durchlaufen. Der Rundlauf beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte. Umlaufen der Mittelstange, Sprung über eine Hürde und unmittelbares Durchkriechen derselben. Nun geht es wieder um die Mittelstange und zur nächsten Hürde. Nach der dritten Hürde wird nach Umlaufen der Mittelstange die Ziellinie durchlaufen.

Die Hürdenhöhe ist abhängig von der Körpergröße: 5 cm Körpergröße entsprechen 2 cm Hürdenhöhe. Jeder hat einen Probeversuch und einen Hauptversuch. Zwischen den Versuchen sind Pausen bis zur vollständigen Erholung. Der Versuch ist ungültig, wenn die Rolle vorwärts nicht gemacht bzw. eine Hürde oder Mittelstange umgeworfen wird und darf wiederholt werden.

## 8 Minuten-Lauf



Die Laufstrecke entspricht einer Runde um ein Volleyballfeld (ca. 60 m). Diese wird mit Hütchen in sechs gleich lange Strecken unterteilt (vgl. Abb.). Jede Teilstrecke entspricht somit 10 m. Um ein Gedränge beim Start zu verhindern, verteilen sich die Läufer gleichmäßig zu den sechs Markierungen. Der Läufer positioniert sich neben einem Hütchen an der Laufstrecke, der Kampfrichter neben demselben Hütchen innerhalb des Volleyballfeldes. Der Start erfolgt durch das Kommando "Fertig - Pfiff". Danach haben die Läufer acht Minuten Zeit, möglichst viele Runden zu laufen. Zwei bzw. eine Minute vor dem Ende wird die noch zu laufende Zeit verkündet. Beim Ertönen des Schlusspiffes sollen die Läufer an der Stelle stehen bleiben, wo sie sich gerade befinden. In die Wertung kommen die zur Gänze absolvierten Runden, zu denen die in der letzten Runde passierten Hütchen (= Teilstrecken) addiert werden.

Gerhard Jedliczka  
Landesfachwart Karate  
0664/4614486  
gerhard.jedliczka@karate-stmk.at



### **Medizinballstoßen**

Der Teilnehmer sitzt auf der Langbank. Das Gesäß und der Rücken berühren die Wand. Der Medizinball wird mit beiden Händen gehalten und aus dieser Position von der Brust weggestoßen. Der Stoß ist ungültig, wenn der Kontakt zwischen Gesäß und Langbank respektive zwischen Rücken und Wand während der Ausführung verloren geht. Als Kontrolle muss der Teilnehmer einen Schaumgummiball auf Höhe der Schulterblätter an die Wand pressen. Dieser muss während der Stoßausführung an seinem Platz verbleiben.

### **Wertungen/Platzierungen**

Platzierte in den einzelnen Bewerben und Gesamtplatzierte aller Bewerbe als Vielseitigkeitsbewerb.

### **Teilnahmeberechtigung**

Teilnahmeberechtigt sind alle Jugendlichen der Altersklassen U10, U12, und U14, die Mitglied in einem Karateverein im Österreichischen Karatebund sind. Der ASVÖ-Cup ist offen für alle Dachverbände!

### **Nennungen**

Registrierung nur online bis spätestens bis **21. Juni 2024** unter:  
<https://www.sportdata.org/karate/set-online/>

**15, 00 € pro Starter für alle Bewerbe!**

Überweisung des Nenngeldes bis **21. Juni 2024** auf das Konto der Volksbank Süd-Oststeiermark, IBAN: AT76 4477 0253 1242 0000, Vermerk: „Vereinsname + ASVÖ-Cup 2024“

Mit sportlichen Grüßen

Gerhard Jedliczka