

HYROX

**YOUNG  
STARS**





## Ausschreibung HYROX Youngstars am 23.11.2019

### VERANSTALTER

Upsolut Sports GmbH  
Große Elbstraße 145 F  
22767 Hamburg

### ORGANISATION

Upsolut Sports GmbH in Kooperation mit Sportport GmbH

#### Kontakt Upsolut Sports GmbH

Mintra Mattison, [mintra.mattison@upsolut.de](mailto:mintra.mattison@upsolut.de)

#### Kontakt Sportport GmbH

Frederik Tychsen, [frederik.tychsen@sportport.de](mailto:frederik.tychsen@sportport.de)

### SPORTLICHE LEITUNG

Mintra Mattison

### VERANSTALTUNGSDATUM

HYROX YOUNGSTARS findet am 23. November 2019 in den Hamburger Messehallen statt. Start ab 8:00 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 31. Oktober 2019 an: [hyroxyoungstars@upsolut.de](mailto:hyroxyoungstars@upsolut.de)

## **MELDESCHLUSS**

Anmeldeschluss ist Donnerstag, 31. Oktober 2019.

Die Anmeldung gilt vorbehaltlich der Erreichung des Teilnehmerlimits von 500 Startern zu einem früheren Zeitpunkt.

## **UMMELDUNGEN**

Sofern Sie Änderungswünsche haben, richten Sie diese bitte bis zum 07. November 2019 an:

[hyroxyoungstars@upsolut.de](mailto: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 7 – 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.

## **VOLUNTEERS**

Bei einer Anmeldung von 30 Schülern muss eine Klasse 5 Helfer zur Verfügung stellen. Interessierte Eltern

können sich darüber hinaus gerne an die folgende Kontaktadresse wenden: [hydroxyoungstars@upsolut.de](mailto:hydroxyoungstars@upsolut.de)

## 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
  - Sled Push
- 350 m Lauf
  - Burpee Broad Jump / Lieegstütz Hoch Streck Sprung
- 350 m Lauf
  - Rudern
- 350 m Lauf
  - Bear Crawl
- 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



Bild: © Viature

[Tutorialvideo SkiErg](#)

**2. Sled Push**

Distanz: 1 x 25 m

GIRLS TEEN 1:	Schlitten ohne Gewicht
BOYS TEEN 1/GIRLS TEEN 2:	25 kg plus Schlitten
BOYS TEEN 2:	50 kg plus Schlitten



[Tutorialvideo Sled Push](#)

**3. Burpee Broad Jump / Liegestütz Hoch 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 2 kg Ball
BOYS TEEN 2:	30 Wiederholungen mit 4 kg Ball

[Tutorialvideo Wall Balls](#)

## WERTUNGEN

Einzelwertungen: Klassenstufe 7 – 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 8:00 Uhr und wird voraussichtlich gegen 11:30 Uhr enden.

## BEKLEIDUNG UND EQUIPMENT

Die Teilnehmer erhalten mit der Startbeutelabgabe ein T-Shirt von PUMA. 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