



RUDERN

Sportclub Magdeburg – Seilerweg 3 – 39114 Magdeburg

Sportclub Magdeburg e.V.

Toni Predel

Mobil: +49(0)171 304 78 28
Mail: t.predel@sc-magdeburg.de

Ausschreibung 22. Athletik-Wettkampf Sachsen-Anhalt

Termin: Samstag, den 19.01.2019

Ort: Sek. „Hans Schellheimer“ – Friedrich-Ebert-Str. 68 – 39114 Magdeburg

Obleutebesprechung: 09.30 Uhr in der Sporthalle

Wettkampfbeginn: 10.00 Uhr

Rennfolge:

AK 10 Mädchen	AK 10 Jungen
AK 11 Mädchen	AK 11 Jungen
AK 12 Mädchen	AK 12 Jungen
AK 13 Mädchen	AK 13 Jungen

Übungen: Kasten-Bumerang-Test – Dreierhopp – Klimmzüge im Liegehang
Hockwende – Aufrichten aus der Rückenlage – Lauf (1500m / 800m)
Gewandheitslauf

Meldeschluss: Mittwoch, den 09.01.2019 - 15.00 Uhr

Meldungen an: SC Magdeburg / Abteilung Rudern – Seilerweg 3 – 39114 Magdeburg
Fax: (0391) 563 97 32
Mail: t.predel@sc-magdeburg.de

Meldegeld: 3,00 € je Starter
Bitte am Veranstaltungsort der Ergometermeisterschaften bezahlen.

Nachmeldungen: sind bei der Obleutebesprechung bei gleichem Startgeld noch möglich.

Kampfrichter: Bitte mit der Meldung **einen Kampfrichter pro Verein (HRV/SCM 2)** benennen.

Haftung: Über die ARAG-Sportversicherung hinaus kann keinerlei weitere Haftung übernommen werden.

Wettkampfleiter: Toni Predel

Verpflegung: Kuchenbasar / Würstchen

Kastenbumerang-Test

Hochstart Rolle vorwärts auf der Matte. Die Matte liegt längs zur Laufrichtung. Lauf zum Medizinball, am Ball 90° nach rechts/ links abbiegen, das auf der langen Seite stehende Kastenteil zuerst überspringen und danach Richtung Ball zurück durch das Kastenteil kriechen. Zum Ball zurücklaufen und um 90° nach rechts/links abbiegen. Das Kastenteil darf beim Überspringen berührt werden.

Die weiteren 2 Kastenteile in der beschriebenen Art überwinden und zur Startmatte zurücklaufen. Auf den Kastenteilen sitzen Sportler der Riege um diese zu stabilisieren. Der Abstand zwischen dem Ball, der im Zentrum liegt, und den Kastenteilen beträgt ca. 2,5m und 3,5m zur Startlinie/Mattenkante. Die Zeitnahme erfolgt beim Beginn der Rolle vorwärts und endet beim Übertreten der Start/Ziellinie.

Die Laufrichtung kann vom Sportler selbst gewählt werden.

Hockwende

Beide Hände befinden sich auf der Bank. Mit **geschlossenen Füßen** ist die Bank auf der Stelle zu überspringen. In 30 Sekunden werden die Wechselsprünge gezählt.

Abbruchkriterium: Die Bank wird nur mit einem Fuß übersprungen.

Dreierhopp

Der Dreierhopp ist ein **Standweitsprung (kein Anlauf)**, bei dem der Sportler beim ersten Sprung mit einem Bein beginnt, dann auf demselben Bein landet und direkt mit diesem Bein weiterspringt. Bei diesem zweiten Sprung landet er auf demselben Bein mit dem er abgesprungen ist und springt mit diesem sofort den dritten Sprung. Hier darf er mit beiden Beinen landen. Es wird die Sprungweite an den Fersen gemessen. Jeder Sportler macht jeweils 3 Durchgänge, die hintereinander zu absolvieren sind, mit dem linken oder dem rechten Bein. Der weiteste Sprung wird gewertet.

Klimmzug aus dem Schrägliegehang

Der Sportler/in hängt mit gestreckten Armen an der Klimmzugstange. Die Hände umfassen die Stange im **Ristgriff** etwa Schulterbreit. Die Füße stehen auf der Sprossenwand, sodass der Arm-Rumpfwinkel in der **Ruheposition etwa 90°** beträgt. Der Sportler/in beugt die Arme und führt den Brustkorb mit gestrecktem Körper zur Klimmzugstange bis der Brustkorb die Stange berührt.

Gezählt wird nur bei Brustkontakt mit der Klimmzugstange. In 30 Sekunden werden die Kontakte gezählt.

Oberkörper aufrichten aus der Rückenlage

Rücklings auf die Matte legen, die Beine sind angestellt, ein Partner fixiert die Füße. Die Hände sind hinter dem Kopf im Flechtgriff fixiert. Ellenbogen müssen die Knie berühren. In 30 Sekunden werden die Wiederholungen gezählt.
Abbruchkriterium: Hände nicht hinter dem Kopf

Lauf

Altersklasse 10 läuft	400m(1 Stadionrunde)
Altersklasse 11 läuft	800m(2 Stadionrunden)
Altersklasse 12 u. älter läuft	1500m (2 $\frac{3}{4}$ Stadionrunden)