Sportclub Magdeburg e.V.

Toni Predel

Mobil: +49(0)171 30 47 828
Mail: t.predel@sc-magdeburg.de

RUDERN

Sportclub Magdeburg – Seilerweg 3 – 39114 Magdeburg

Meldeergebnis
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 / Einlass ab 09.00 Uhr

Wettkampfbeginn: 10.00 Uhr

Rennfolge: siehe nachfolgende Seiten

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

Gewandheitslauf
Die Übungsbeschreibungen liegen dem Meldeergebnis bei.

Wenn Nach-/Abmeldungen schon vorher bekannt sind, bitte bis Freitag, den 19.01.2018 18 Uhr per Mail an: **t.predel@sc-magdeburg.de**

Kampfrichter: Die Einteilung der Kampfrichter hängt dem Meldeergebnis an. Bitte Stoppuhren mitbringen und die Übungsbeschreibung für die zugeteilte Übung nochmals verinnerlichen.

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

Wettkampfleiter: Toni Predel

Verpflegung: Kuchenbasar / Würstchen

AK 10 Jungen

Name, Vorname	Jahrg	Verein	OKRl	Dreierh	KBT	KZiLH	Hockw.	400 m	Pkt.	Platz	GWL	Platz
Acksteiner, Jamie	2009	Weißenfelser Ruderverein										
Böttcher, Jakob	2009	Bernburger Ruderclub										
Dobbeck-Titonis, Aris	2009	HRV Böllberg/Nelson										
Goßrau, Leon	2009	Goitzsche Ruderclub Bitterfeld										
Grube, Anthony	2009	Bernburger Ruderclub										
Hofmann, Jason	2009	Goitzsche Ruderclub Bitterfeld										
Kannenberg, Jakob	2009	Bernburger Ruderclub										
Nitzsche, Magnus	2009	Weißenfelser Ruderverein										
Prätzsch, Heiko	2009	Weißenfelser Ruderverein										
Schröter, Philip	2009	Goitzsche Ruderclub Bitterfeld										

AK 10 Mädchen

Name, Vorname	Jahrg	Verein	OKRl	Dreierh	KBT	KZiLH	Hockw	400 m	PKT.	Platz	GWL	Platz
Brademann, Lisbeth	2010	RV Dessau										
Deinert, Larissa	2009	WSF Burg										
Gelzer, Mia	2009	RC Union 1861 Schönebeck										
Handt, Charlotte	2009	Bernburger Ruderclub										
Heupke, Paulina	2009	Bernburger Ruderclub										
Killyen, Friederike	2009	RV Dessau										
Marx, Selina	2009	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Papenkordt, Lotte	2009	WSF Burg										
Pfeif, Lisa	2009	Zschornewitzer Ruderclub										
Radecke, Hannah	2009	Bernburger Ruderclub										
Rückauf, Charlotte	2009	Goitzsche Ruderclub Bitterfeld										
Smirek, Hanna-Mileen	2009	Goitzsche Ruderclub Bitterfeld										
Wartmann, Luise	2009	Bernburger Ruderclub										

AK 11 Mädchen

Name, Vorname	Jahrg	Verein	Dreierh	KBT	KZiLH	Hockw	OKRL	800 m	PKT.	Platz	GWL	Platz
Ackermann, Greta	2008	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Brodda, Leonie	2008	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Freiheit, Charleen	2008	RC Union 1861 Schönebeck										
Haldenwanger, Käthy	2008	Goitzsche Ruderclub Bitterfeld										
Hildemann, Sophie	2008	Weißenfelser Ruderverein										
Klabes, Hilde	2008	Ruderclub Wittenberg										
Kreiß, Cilly	2008	Goitzsche Ruderclub Bitterfeld										
Krüger, Hannah	2008	HRV Böllberg/Nelson										
Martin, Lara	2008	Ruderriege Havelberg										
Mehr, Mette	2008	RC Union 1861 Schönebeck										
Meyer, Diana	2008	Weißenfelser Ruderverein										
Randel, Lia	2008	WSF Burg										
Renner, Antonia	2008	Zschornewitzer Ruderclub										
Timplan, Florentine	2008	Bernburger Ruderclub										
Warczog, Hannah-Sophie	2008	Goitzsche Ruderclub Bitterfeld										
Wiechmann, Hannah	2008	Zschornewitzer Ruderclub										
Wienerke, Emma Sophie	2008	RV Dessau										
Woitun, Cecillia	2008	Bernburger Ruderclub										

AK 12 Mädchen

Name, Vorname	Jahrg	Verein	Dreierh	KBT	KZiLH	Hockw	OKRL	1500 m	Pkt.	Platz	GWL	Platz
Schröder, Milla	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Beccard, Annabell	2007	HRV Böllberg/Nelson										
Drescher, Lilly	2007	Goitzsche Ruderclub Bitterfeld										
Eismann, Nadja	2007	HRV Böllberg/Nelson										
Falin, Sophie	2007	HRV Böllberg/Nelson										
Grosser, Clara	2007	Tangermünder Ruderclub										
Grube, Leonie	2007	Bernburger Ruderclub										
Gumtz, Marie	2007	Tangermünder Ruderclub										
Heinecke, Maxi	2007	Bernburger Ruderclub										
Herzig, Luisa	2007	HRV Böllberg/Nelson										
Jäger, Charlotte	2007	Tangermünder Ruderclub										
Keller, Anne	2007	Merseburger Rudergesellschaft										
Niemann, Sydney	2007	Zschornewitzer Ruderclub										
Peglau, Tamina	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Pierzschot, Toni-Jacqueline	2007	Goitzsche Ruderclub Bitterfeld										
Rietzschel, Lena	2007	Zschornewitzer Ruderclub										
Rink, Karoline	2007	RC Union 1861 Schönebeck										
Schellhase, Megan	2007	Ruderclub Wittenberg										
Scherfel, Lena	2007	Zschornewitzer Ruderclub										
Schmidt, Eva-Luise	2007	Goitzsche Ruderclub Bitterfeld										
Siewert, Beatrice	2007	Weißenfelser Ruderverein										
Stiewe, Miriam	2007	Merseburger Rudergesellschaft										
Ulrich, Karolina	2007	Bernburger Ruderclub										

AK 13 Mädchen

Name, Vorname	Jahrg	Verein	Hockw.	OKRL	Dreierh	KBT	KZiLH	1500 m	Pkt.	Platz	GWL	Platz
Baumbach, Helena	2006	Bernburger Ruderclub										
Brademann, Ida	2006	RV Dessau										
Deinert, Annalena	2006	WSF Burg										
Glaubke, Charlotte	2006	HRV Böllberg/Nelson										
Grünewald, Samantha	2006	WSF Burg										
Harnisch, Alia	2006	Zschornewitzer Ruderclub										
Hellmann, Elaine	2006	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Hellmund, Hannah	2006	HRV Böllberg/Nelson										
Herbst, Priscilla	2006	Bernburger Ruderclub										
Hohl, Hanna	2006	Bernburger Ruderclub										
Kreß, Nele	2006	Bernburger Ruderclub										
Lange, Marie-Luise	2006	RV Dessau										
Löwenthal, Hannah Elen	2006	RC Union 1861 Schönebeck										
Marinic, Bianca	2006	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Michel, Lucy	2006	Zschornewitzer Ruderclub										
Nichelmann, Joana	2006	Goitzsche Ruderclub Bitterfeld										
Ohl, Nina	2006	Weißenfelser Rudeverein										
Roloff, Sophia	2006	Tangermünder Ruderclub										
Schellenberg, Ronja	2006	RV Dessau										
Wätzel, Gina-Marie	2006	Goitzsche Ruderclub Bitterfeld										
Wernecke, Lara	2006	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Winkelmann, Meeri	2006	RC Union 1861 Schönebeck										
Zerbin, Yasmin	2006	RC Union 1861 Schönebeck										
Zirkenbach, Ronja	2006	Weißenfelser Rudeverein										

AK 11 Jungen

Name, Vorname	Jahrg	Verein	Hockw.	OKRL	Dreierh	KBT	KZiLH	1500 m	Pkt.	Platz	GWL	Platz
Bendyk, Luca	2008	Bernburger Ruderclub										
Fischer, Lucas	2008	WSF Burg										
Gerchel, Konrad	2008	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Hammer, Paul	2008	Weißenfelser Ruderverein										
Herrmann, Luca Toni	2008	HRV Böllberg/Nelson										
Holzweißig, Jakob	2008	Zschornewitzer Ruderclub										
Matysik, Linus	2008	RC Union 1861 Schönebeck										
Mühlbach, Casper	2008	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Ohl, Toni	2008	Weißenfelser Ruderverein										
Opel, Theo	2008	HRV Böllberg/Nelson										
Ost, Sebastian	2008	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Richter, Aaron	2008	RC Union 1861 Schönebeck										
Schreiber, Richard	2008	HRV Böllberg/Nelson										
Völker, Beat	2008	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Wiemann, Niclas	2008	HRV Böllberg/Nelson										
Witt, Derick	2008	Weißenfelser Ruderverein										
Zolinski, Tom	2008	WSF Burg										

AK 12 Jungen

Name, Vorname	Jahrg	Verein	KBT	KZiLH	Hockw.	OKRL	Dreierh	1500 m	Pkt.	Platz	GWL	Platz
Bergmann, Jakob	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Bittner, Hannes	2007	HRV Böllberg/Nelson										
Bullert, Silas	2007	RC Union 1861 Schönebeck										
Fenten, Luan	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Haak, Max	2007	HRV Böllberg/Nelson										
Hille, Lion	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Kaczmarek, Florian	2007	Bernburger Ruderclub										
Kilchenmann, Miguel	2007	Weißenfelser Ruderverein										
Klabes, Richard	2007	Ruderclub Wittenberg										
Krüger, Yannick	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Lenicker, Louis	2007	HRV Böllberg/Nelson										
Liebner, Kurt	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Ludwig, Niklas	2007	Bernburger Ruderclub										
Makowski, Lennert	2007	Bernburger Ruderclub										
Maserak, Julian	2007	Bernburger Ruderclub										
Mengebier, Eric	2007	HRV Böllberg/Nelson										
Pietsch, Paul	2007	Zschornewitzer Ruderclub										
Reichelt, Matthis	2007	RC Union 1861 Schönebeck										
Rektorik, Kjell	2007	Tangermünder Ruderclub										
Romankewitsch, Mark	2007	Tangermünder Ruderclub										
Schattling, Kai Guido	2007	RC Union 1861 Schönebeck										
Schmalz, Alexander	2007	WSF Burg										
Schmidt, Christian	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Schmidt, Henri	2007	Bernburger Ruderclub										
Thieme, Jörg	2007	Weißenfelser Ruderverein										
Titzmann, Paul	2007	HRV Böllberg/Nelson										
Ullrich, Dennis	2007	WSF Burg										
Witte, Hans	2007	Zschornewitzer Ruderclub										
Zeitz, Jonathan	2007	HRV Böllberg/Nelson										

AK 13 Jungen

Name, Vorname	Jahrg	Verein	KZiLH	Hockw.	OKRL	Dreierh	KBT	1500 m	Pkt.	Platz	GWL	Platz
Gierth, Mattis	2006	Tangermünder Ruderclub										
Jacob, Hugo-Loki	2006	Ruderclub Wittenberg										
Kleinke, Max	2006	Tangermünder Ruderclub										
Kletke, Leon	2006	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Kliche, Joshua	2006	WSF Burg										
Lehmann, Jonas	2006	Goitzsche Ruderclub Bitterfeld										
Lindemann, Quinn	2006	Ruderclub Wittenberg										
Protzmann, Jonas	2006	Bernburger Ruderclub										
Rohde, Jonas	2006	Tangermünder Ruderclub										
Schumann, Timo	2006	Bernburger Ruderclub										
Zander, Tillmann	2006	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Zeitschel, Devin	2006	Tangermünder Ruderclub										
Ziegelmeyer, Moritz	2006	Goitzsche Ruderclub Bitterfeld										

AK 13 Jungen

Name, Vorname	Jahrg	Verein	KZiLH	Hockw.	OKRL	Dreierh	KBT	1500 m	Pkt.	Platz	GWL	Platz
Adolf, Paul Richard	2006	HRV Böllberg/Nelson										
Baust, Ben	2006	Weißenfelser Ruderverein										
Herzog, Robin	2006	HRV Böllberg/Nelson										
Hoff, Lukas	2006	RV Dessau										
Jüling, Fabian	2006	RC Alt-Werder Magdeburg										
Kretschmann, Benjamin	2006	HRV Böllberg/Nelson										
Lange, Maximilian	2006	RV Dessau										
Paufler, Paul	2006	RV Dessau										
Rasche, Justus	2006	RC Alt-Werder Magdeburg										
Saar, Willi	2006	Zschornewitzer Ruderclub										
Schmidt, Marius	2006	Weißenfelser Ruderverein										
Schulz, Eric	2006	Merseburger Rudergesellschaft										
Trommer, Martin	2006	Merseburger Rudergesellschaft										
Zutz, Leander	2006	Goitzsche Ruderclub Bitterfeld										

Einteilung Wettkampfrichter

Übung	Kampfrichter	Verein
Kasten-Bumerang-Test	Erhard Tilch	RC Wittenberg
Kasten-Bumerang-Test	Nadja Eggert	Tangermünder RC
Klimmzug im Liegehang	Robert Hartmann + Tobias Strätz	HRV Böllberg/Nelson + Bernburger RC
Klimmzug im Liegehang	Michael Günther + Nils Dankel	RV Dessau+SCM
Hockwende	Dirk Adam + Fynn Christian Bartels	WSF Burg/RCAW
Hockwende	Jill Weiß + Anne Senst	GRC Bitterfeld/ZRC
Oberkörper Aufrichten aus RL	Michaela Schmidt	HRV Böllberg/Nelson
Oberkörper Aufrichten aus RL	Mathias Zahn	Weißenfelser RV
Dreierhopp	Thomas Winkelmann	RC Union Schönebeck
Dreierhopp	Erik Gaudian	SC Magdeburg
Ersatz		
Ersatz		

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 ¾ Stadionrunden)