



RUDERN

Sportclub Magdeburg – Seilerweg 23 – 39114 Magdeburg

Sportclub Magdeburg e.V.

Toni Predel

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

Meldeergebnis 26. Athletik-Wettkampf Sachsen-Anhalt

Termin: Samstag, den 21.01.2023

Ort: GS am „Pechauer Platz“ – Witzlebenstraße 1 – 39114 Magdeburg

Obleutebesprechung: 09.30 Uhr in der Sporthalle / Einlass ab 09.00 Uhr

Wettkampfbeginn: 10.00 Uhr

Rennfolge: siehe nachfolgende Seiten

Übungen:

Hockwende	Klimmzug im Schrägliegehang	Kasten-Bumerang-Test
Sit-Ups	Dreierhopp	Crosslauf
Gewandheitslauf		

Die Übungsbeschreibungen liegen dem Meldeergebnis bei.

Wenn Nach-/Abmeldungen schon vorher bekannt sind, bitte bis Freitag, den 20.01.2023 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

Vielen Dank für die zahlreichen Meldungen!

Bitte beachtet, dass der Athletik-Wettkampf in diesem Jahr, wie auch schon 2020, in der Turnhalle der **Grundschule am „Pechauer Platz“** stattfindet:

Witzlebenstraße 1
39114 Magdeburg

Wir wünschen eine gute Anreise und spannende Wettkämpfe.

Toni Predel
SC Magdeburg Abt. Rudern

Einteilung Wettkampfrichter

Übung	Kampfrichter	Verein
Kasten-Bumerang-Test	Erhard Tilch	RC Wittenberg
Kasten-Bumerang-Test	Paul Albrecht	HRV Böllberg
Klimmzug im Liegehang	Uwe Tonat + Jannik Zschoyge	Goitzsche RCB + Bernburger RC
Klimmzug im Liegehang	Felix Rauls + Hannes Lörwald	RRH + SCM
Hockwende	Dirk Adam	WSF Burg
Hockwende	Anne Senst	ZRC
Oberkörper Aufrichten aus RL	Clara Grosser	Tangermünder RC
Oberkörper Aufrichten aus RL	Ronald Bär	Weißensefelder RV
Dreierhopp	Sarah Hantschel	Bernburger RC
Dreierhopp	Stefan Fliegenschmidt	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

Crosslauf (Bitte dementsprechendes Schuhwerk mitbringen!)

Altersklasse 10 läuft 400m

Altersklasse 11 läuft 800m

Altersklasse 12 u. älter läuft 1500m