



BADEN-WÜRTTEMBERGISCHE RUDERJUGEND
IM LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Ausschreibung zur Wintertalentiade 2018

- Datum** Samstag 01. Dezember 2018; Beginn: 11:00 Uhr ; Ende: ca. 16:00 Uhr
- Ort** Stadionhalle
Am Leiselstein 1, 71672 Marbach
- Meldung** Die Meldung erfolgt **ausschließlich** mit Hilfe der angefügten Excel-Tabelle. Nur Meldungen per Excel Tabelle können berücksichtigt werden.
- Meldeschluss** Donnerstag, 22. November 2018, 18:00 Uhr
- Meldeadresse** per E-Mail an thotfilter@osdr.org
- Meldegeld** 6,00 € pro Teilnehmer/-in, Bezahlung in bar vor Ort

Alters- und Wertungsklassen

- Jungen Jahrgang 2003
- Jungen Jahrgang 2004
- Jungen Jahrgang 2005
- Jungen Jahrgang 2006
- Jungen Jahrgang 2007 u.j.
- Mädchen Jahrgang 2003
- Mädchen Jahrgang 2004
- Mädchen Jahrgang 2005
- Mädchen Jahrgang 2006
- Mädchen Jahrgang 2007 u.j.
- Jungen / Mädchen Jahrgang 2006-2008 Para
- Jungen / Mädchen Jahrgang 2003-2005 Para

Wettkampfmodus Alle Teilnehmer absolvieren die Übungen (siehe unten). Für jede Übung werden Punkte vergeben. Die Gesamtpunktzahl entscheidet über den Sieger der jeweiligen Alters- bzw. Wertungsklasse. Die ersten drei Platzierten erhalten Medaillen.

Vereinswertung Die Ergebnisse der Sportler jedes Vereins fließen in die Wertung des Nachwuchswettbewerbs ein. Näheres ist der entsprechenden Ausschreibung zu entnehmen.

Vermessung Die Teilnehmer werden im Rahmen eines Sichtungsprogrammes des Landesruderverbandes vermessen (Ansprechpartner Tim Schreiber: t.schreiber92@googlemail.com). Bitte dazu die Angehangene Datenschutzerklärung von den Erziehungsberechtigten ausfüllen lassen und nach Marbach mitbringen.

Verpflegung Die Marbacher bieten belegte Brötchen, Kuchen und Getränke zum Kauf an.

Veranstalter Baden-Württembergische Ruderjugend

Ausrichter Marbacher Ruderverein



BADEN-WÜRTTEMBERGISCHE RUDERJUGEND IM LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Übungen der Wintertalentiade

- Japanlauf** Zwei Linien in 6m Abstand müssen in 30s so oft wie möglich abwechselnd berührt werden
- Jump and Reach** Die Sportler stehen an der Wand und müssen ohne Anlauf so hoch wie möglich springen und an der Wand anschlagen, es zählt die Differenz zwischen Höhe des ausgestreckten Armes und der Anschlagshöhe
- Dreier-Hopp Standweitsprung in drei Schritten**, Absprung erfolgt mit beiden Beinen, dann zwei Zwischenlandungen auf je einem Bein, und zum Schluss Landung auf beiden Beinen. Je ein Durchgang mit dem linken Bein und einer mit dem rechten. Die Sprungweite wird gemessen.
- Medizinball-Dreikampf Medizinball** Hier wird ein Medizinball möglichst weit geworfen, zuerst vorwärts über den Kopf, dann rückwärts über den Kopf und von vor der Brust
- Ergometerrudern 500m** gewertet wird die Leistung in Watt
- Gewandheitslauf** Bestehend aus verschiedenen Elementen, z.B. Wechselsprüngen über Turnbank, Schlingellauf, Purzelbaum, Basketballdribbling durch einen Slalom, dabei wird die Zeit gestoppt.
- Ball werfen und fangen** aus 3m Entfernung wird möglichst oft rückwärts zwischen den Beinen durch gegen die Wand geworfen. Der Ball wird vorwärts und aufrecht wieder auffangen.
- Liegeklimmzüge** Die Sportler müssen möglichst viele Klimmzüge innerhalb von 30s im Liegen machen
- Pendellauf** 3 Tennisbälle werden möglichst schnell einzeln von einem Kasten zu einem 10m entfernten Kasten transportiert
- Kastenbumerang** 3 Kastenteile und eine Matte stehen im Viereck, in der Mitte liegt ein Ball. Es geht los mit einem Purzelbaum über die Matte, danach wird immer eine Rechtskurve um den Ball herum gelaufen, über ein Kastenteil gesprungen und anschließend durchgekrochen, bis man wieder bei der Matte ankommt. Die Zeit wird gestoppt.

Die Übungen werden vor Ort durchgesprochen und vorgeführt.