



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

## Ausschreibung zur Wintertalentiade 2019

- Datum** Samstag 07. Dezember 2019; 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, 28. November 2019, 18:00 Uhr
- Meldeadresse** per E-Mail an [thotfilter@osdr.org](mailto:thotfilter@osdr.org)
- Meldegeld** 6,00 € pro Teilnehmer/-in, Bezahlung in bar vor Ort, oder per Überweisung an Tim Hotfilter IBAN: DE14 6605 0101 1020 6654 42

### Alters- und Wertungsklassen

- Jungen Jahrgang 2004
- Jungen Jahrgang 2005
- Jungen Jahrgang 2006
- Jungen Jahrgang 2007
- Jungen Jahrgang 2008 u.j.
- Mädchen Jahrgang 2004
- Mädchen Jahrgang 2005
- Mädchen Jahrgang 2006
- Mädchen Jahrgang 2007
- Mädchen Jahrgang 2008 u.j.
- Jungen / Mädchen Jahrgang 2007-2009 Para
- Jungen / Mädchen Jahrgang 2004-2006 Para

**Wettkampfmodus** Alle Teilnehmer absolvieren die Übungen (siehe unten). Für jede Übung werden Punkte vergeben. Die Gesamtpunktzahl entscheidet über die Sieger der jeweiligen Alters- bzw. Wertungsklasse. Die ersten drei platzierten erhalten eine Medaille und Urkunde.

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

**Verpflegung** Der Marbacher Ruderverein bietet belegte Brötchen, Kuchen und Getränke zu günstigen Preisen an.

**Veranstalter** Baden-Württembergische Ruderjugend

**Ausrichter** Marbacher Ruderverein



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

### Übungen der Wintertalentiade

- Japanlauf** Zwei Linien im Abstand von 6m 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 über 500m** gewertet wird die durchschnittliche 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.*