

Ausschreibung 27. Pokalathletikwettkampf des Kanu Club

Jeßnitz/Anhalt e. V.

- Veranstalter:** Kanuclub Jeßnitz/Anhalt e. V.
- Ausrichter:** Kanuclub Jeßnitz/Anhalt e. V.
- Termin:** 30.03.2019
- Austragungsort:** Ballsporthalle Sandersdorf
Am Sportzentrum 25
06792 Sandersdorf-Brehna
- Zeitplan:**
- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 08:30 Uhr | Mannschaftsleiterberatung |
| 09:00 Uhr | Einweisung Kampfrichter |
| 09:30 Uhr | Beginn der Wettkämpfe |
| 12:30 - 13:00 Uhr | Mittagspause |
| ca. 15:30 Uhr | Siegerehrung |
- Auszeichnungen:** je Jahrgang
1. Platz Pokal
2.- 3. Platz Medaillen
- Mannschaftswertung:** 1.-3. Platz Pokal
- Pokal-Verteidiger:** Hallescher Kanuclub 54 e.V.
- Startgebühren:** 4,50 € je Teilnehmer
- Altersklassen:**
- | <u>Altersklasse</u> | <u>Jahrgang:</u> |
|---------------------|------------------|
| Schüler C | 2010 und jünger |
| Schüler/ in B1 | 2009 |
| Schüler/ in B2 | 2008 |
| Schüler/ in B3 | 2007 |
| Schüler/ in A1 | 2006 |
| Schüler/ in A2 | 2005 |
| Jugend m/w | 2003 / 2004 |
| Junioren m/w | 2001 / 2002 |
| LK m/w | 2000-1988 |
| AK m/w | 1987 und älter |
- Meldetermin:** **16.03.2019** (per Excel-Datei)
- Meldeanschrift:** E-Mail: info@kc-jessnitz.de
- Anschrift:** Kanuclub Jeßnitz/Anhalt e. V. Tel.: 0170-4019546
Muldensteiner Str.32
06800 Raguhn-Jeßnitz
- Kampfrichter:** Jeder Verein stellt 2 Kampfrichter, die bei der Meldung mit Namen anzugeben sind.
- Inhalt der Meldung:** Name, Vorname
Geb.-Jahrgang weibl./ männl.
Name des Vereins

Datenschutzerklärung: Mit der Anmeldung zur Teilnahme wird in die Speicherung und Nutzung der personenbezogenen Daten der Teilnehmer durch den Veranstalter für die Organisation und Abwicklung der Veranstaltung und zur Vorbereitung zukünftiger Veranstaltungen eingewilligt (§28 Bundesdatenschutzgesetz) Starterlisten und Ergebnisse der Veranstaltung werden vom Veranstalter gespeichert und in zusammengefasster Form veröffentlicht.

Disziplinen: Gewandtheitslauf
Druckwurf an der Wand (40 Sekunden)
Ballschocken Schüler/innen B1, B2, B3 mit 2 kg
Ab Schüler/innen A mit 3 kg
30m Sprint
800m Lauf alle B- Schüler/innen
1600m Lauf ab A Schüler/innen bis AK

Kraftstrecke: je Station 1 Minute aktiv dazwischen 1 Minute Pause und Stationswechsel:

1. Rumpfbeugen
2. Halbe Klimmzüge
3. Beinschwünge
4. Liegestütze
5. Hockwende

Wichtig: bitte zwei Paar Turnschuhe mitbringen (Sauberkeit in der Halle)

Verpflegung: Imbiss und Getränke vor Ort

Bemerkung: Der Veranstalter und Ausrichter haftet nicht für Personen- und Sachschäden, die vor, während und nach der Veranstaltung entstehen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Hinweis: Für **C- Schüler Jg. 2010 und jünger** findet wie jedes Jahr ein gesonderter Wettkampf statt.

Athletikwettkampf für C- Schüler/innen

Jahrgang: 2010 und jünger

Disziplinen: Gewandtheitslauf
400m Lauf
Froschhüpfen, je Teilnehmer zwei Versuche
Medizinballschocken
Krebstgang vorwärts über eine Bank und in Bauchlage über eine Bank ziehen nach Zeit
30m Sprint in der Halle **nur ein Versuch !!!**

Auszeichnungen: 1. – 3. Platz Pokale und Medaillen

Der Athletikwettkampf der C-Schüler/innen hat eine eigene Mannschaftswertung.



Ausführungsbeschreibung
zum
Athletiktest in Sandersdorf
Ausrichter: KC Jeßnitz

für folgende Disziplinen:

- 1. Gewandheitslauf**
- 2. Druckwurf**
- 3. Medizinballschocken**
- 4. Rumpfheben**
- 5. Halbe Klimmzüge**
- 6. Beinschwünge**
- 7. Liegestütze**
- 8. Hockwende**

2. Druckwurf

Anordnung: Die Abwurflinie (zur Wand 2 m) wird mittels Turnmatte markiert und fixiert. Die Testperson steht mit einem Basketball in beiden Händen vor der Wurflinie (Mattenkante).

Durchführung: Nach dem Startsignal werden 40 Sekunden lang mit einem Basketball Würfe beidarmig in Brusthöhe so schnell und so oft wie möglich gegen die Wand durchgeführt. Die Ellenbogen werden dabei (wie in Abb. 2) nach außen-oben, bis auf Brusthöhe angehoben. Es ist darauf zu achten, dass mit beiden Händen gleichermaßen gearbeitet wird und keine einarmigen Abwürfe erfolgen. Der Bereich hinter der Wurflinie (Matte) darf nur bei Ballverlust, zum Aufheben übertreten werden. In diesem Fall beginnt der nächste Wurf wieder vor der Abwurflinie. Die Testperson kann sich vor der Abwurflinie frei bewegen.

Versuche: 1

Wertungskriterien: einzelner Wurf ungültig, wenn Abwurflinie übertreten wird, bei Bodenkontakt zwischen Wand und Abwurflinie, wenn Durchführungsbestimmungen nicht eingehalten werden.

Messgröße: Anzahl der Druckwürfe ohne Bodenkontakt innerhalb 40 Sekunden

Helfer/innen: 1 Helfer/in zum Zählen der Würfe, 1 Helfer/in zur Zeitmessung und Datenerfassung

Material: Stoppuhr, Handzähler, Bandmaß, Turnmatte, Basketball

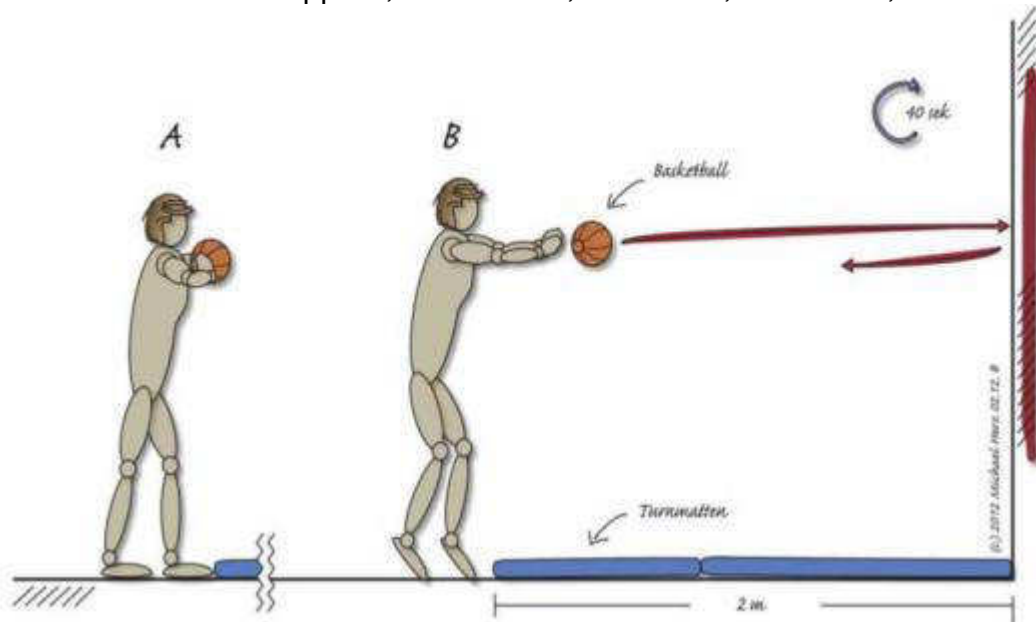


Abbildung 2: Druckball

3. Medizinballschocken

Anordnung: Die Übung findet in der Halle statt. Die Abwurfline ist durch ein Band gekennzeichnet sein. Der Wurfkorridor, in dem der Medizinball landen muss, wird gekennzeichnet.

Durchführung: Die Testperson steht in Parallelstellung vor der Abwurfline. Der Ball wird mit beiden Händen in einer Körperstreck-Bewegung aus der Hock- oder auch aus der Aufrechtstellung heraus, im Anschluss an eine ein- oder mehrmalige Schwungbewegung, möglichst weit nach vorne geworfen. Die Abwurfline darf dabei mit keinem Körperteil übertreten werden.

Versuche: 2 unmittelbar hintereinander. Der Beste Versuch geht in die Wertung ein.

Wertungskriterien: ungültiger Versuch bei Übertreten der Abwurfline

Messgröße: Gemessen wird die kürzeste Wurfstrecke von der Abwurfline bis zur nächsten Aufprallstelle des Balls beim ersten Bodenkontakt in Meter, cm (z.B. 8,6 m).

Helfer/innen: 1 Helfer/in für Weitenmessung, 1 Helfer/in für Korrekturen und Datenerfassung

Material: Maßband, Trassier- bzw. Klebeband
Ball Schüler/in B: 2kg, ab Schüler/in A: 3kg

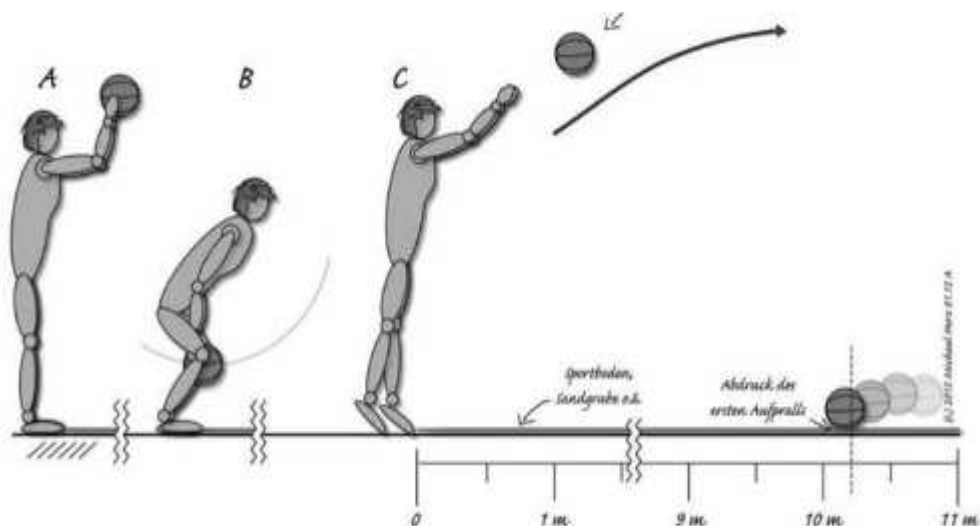


Abbildung 3: Kugelschocken

4. Rumpfheben

Anordnung: Der Sportler liegt auf einer Matte. Die Beine sind im 90°-Winkel angewinkelt. Die Füße werden von einem Kampfrichter fixiert.

Durchführung: Der Sportler richtet den Oberkörper vollständig senkrecht auf bis der Oberkörper mit der Matte einen 90°-Winkel bildet. Der Po bleibt bei der Bewegungsausführung am Boden. Beim Ablegen des Oberkörpers berühren die Schultern die Matte. Die Finger berühren die Schläfen.

Versuche: Die Übungsdauer beträgt 1 Minute. Es wird die Anzahl der technisch sauberen Wiederholungen erfasst. Nach mehr als 2 Verwarnungen werden unsauber ausgeführte Wiederholungen nicht gezählt.

Verwarnungen: Bei zu flachem Aufrichten, nicht vollständigem Ablegen, Anheben des Pos, beim Schwungholen mit den Armen

Messgröße: Anzahl / Minute

Helfer/innen: 1 Helfer/in zum Festhalten und Datenerfassung

Material: 1 Turnmatte



Abbildung 4: Rumpfheben

5. Halbe Klimmzüge

- Anordnung:** Zugstange befindet sich in ca. 1m Höhe. Die Halterungen stehen auf rutschfesten Matten und werden durch zwei Helfer fixiert. Je nach Körpergröße des Sportlers steht eine Turnbank, auf die die Fersen des Sportlers aufgelegt werden.
- Durchführung:** Der Sportler hängt mit der Brust zur Stange und erfasst im Ristgriff ca. 1 Handbreit über schulterbreit die Stange. Die Füße werden so weit nach vorn mit den Fersen auf eine Turnbank aufgelegt, dass ein Arm-Rumpf-Winkel von 90° entsteht. Die Beine sind gestreckt. Nun werden die Arme ohne Schwung gebeugt bis das Kinn auf Höhe der Klimmzugstange ist. Das Absenken erfolgt bis zur vollständigen Armstreckung.
- Versuche:** Die Übungsdauer beträgt 1 Minute. Es wird die Anzahl der technisch sauberen Wiederholungen erfasst. Nach mehr als 2 Verwarnungen werden unsauber ausgeführte Wiederholungen nicht gezählt.
- Verwarnungen:** Armstreckung erfolgt nicht mehr, Kinn erreicht die Stange nicht mehr, Schwungholen mit dem Becken, sodass der Körper eine Wellenbewegung durchführt
- Messgröße:** Anzahl / Minute
- Helfer/innen:** 2 Helfer/innen zur Fehlerkontrolle und Datenerfassung
- Material:** 1 Turnmatte (ggf. als Unterlage), Geräte zum Halten der Klimmzugstange bzw. Reck oder Barren etc., Turnbank, Stoppuhr



Abbildung 5: Halbe Klimmzüge

6. Beinschwünge

Anordnung: Oberkörper liegt waagrecht bis zum Hüftknochen auf dem Kasten. Zum Festhalten ist ein Gurt am Kasten fixiert.

Durchführung: Die Beine des Sportlers hängen zu Beginn im 90°-Winkel am Kasten herab. Danach werden die Beine ausgestreckt angehoben bis sie mit dem Oberkörper eine Waagerechte bilden. Ein Helfer hält in der notwendigen Höhe einen Arm, damit der Sportler eine korrekte Ausführung durch die Berührung merkt. Danach sind die Beine bis zur Berührung des Kastens wieder abzusenken.

Versuche: Die Übungsdauer beträgt 1 Minute. Es wird die Anzahl der technisch sauberen Wiederholungen erfasst. Nach mehr als 2 Verwarnungen werden unsauber ausgeführte Wiederholungen nicht gezählt.

Verwarnungen: zu niedrige Bewegungsausführung, Anwinkeln der Beine, Unzureichendes Absenken der Beine

Messgröße: Anzahl / Minute

Helfer/innen: 2 Helfer/innen zur Fehlerkontrolle und Datenerfassung

Material: 1 Kasten mit gepolsterter Auflage, ein Gurt

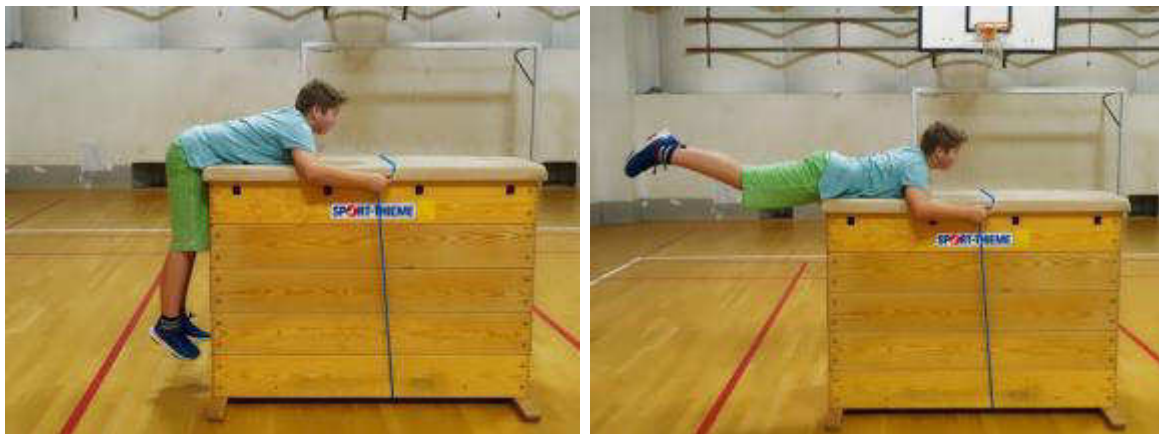


Abbildung 6: Beinschwünge

7. Liegestütze

- Anordnung:** In der Ausgangsposition sind die Hände schulterbreit plus eine Handbreite auf Höhe der Schultern aufgesetzt. Die Finger zeigen nach vorn. Der Körper und die Arme sind gestreckt (Sprung-, Hüft- und Schultergelenk bilden eine Linie). Das Polster befindet sich quer zwischen den Armen.
- Durchführung:** Ab dem Startsignal werden die Arme gebeugt und gestreckt. Die Brust muss dabei ein 10cm hohes Schaumstoffteil berühren. Kopf und Körper bleiben während der Ausführung in einer möglichst geraden Linie. Nach dem Berühren des Polsters sind die Arme wieder vollständig durchzudrücken. Es wird die Anzahl der technisch sauberen ausgeführten Liegestütze in der Zeit erfasst.
- Versuche:** Die Übungsdauer beträgt 1 Minute. Es wird die Anzahl der technisch sauberen Wiederholungen erfasst. Nach mehr als 2 Verwarnungen werden unsauber ausgeführte Wiederholungen nicht gezählt.
- Verwarnungen:** Es erfolgt kein Kontakt zum Schaumstoff.
Es erfolgt keine saubere Armstreckung.
Hüfte wird nach oben geschoben oder durchgehungen.
- Messgröße:** Anzahl / Minute
- Helfer/innen:** 1 Helfer/in zur Fehlerkontrolle und Datenerfassung
- Material:** Schaumstoff (ca. 10cm hoch) als untere Begrenzung



Abbildung 7: Liegestütze

8. Hockwende

- Anordnung:** Der Sportler steht in gebeugter Haltung neben der Bank und hält diese mit beiden Händen fest.
- Durchführung:** Mit einem beidbeinigen Sprung hebt der Sportler seine Beine vom Boden ab und landet auf der anderen Seite der Bank mit beiden Beinen gleichzeitig. Nach der Landung wiederholt der Sportler den Sprung, sodass er seine Ausgangsposition wieder mit beiden Beinen erreicht.
- Versuche:** Die Übungsdauer beträgt 1 Minute. Es wird die Anzahl der technisch sauberen Wiederholungen erfasst. Nach mehr als 2 Verwarnungen werden unsauber ausgeführte Wiederholungen nicht gezählt.
- Verwarnungen:** einbeiniges Abspringen, einbeinige Landung
- Messgröße:** Anzahl / Minute
- Helfer/innen:** 1 Helfer/in zur Fehlerkontrolle und Datenerfassung
- Material:** 1 Turnbank



Abbildung 8: Hockwende

Verein:

Kampfrichter 1:

Kampfrichter 2:

Meldetermin bis 16.03.2019

E-Mail: info@kc-jessnitz.de

Nr.	Name	Vorname	m/w	Geb.-Jahr
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				