

Ausschreibung Athletik Kaderüberprüfung in Neustrelitz

Veranstalter	Landeskanuverband Mecklenburg / Vorpommern 1990 e.V.	
Ausrichter	Wassersportverein Einheit Neustrelitz	
Termin	Samstag 25.03.2017	
Zeitplan	09:30 - 16:00 Uhr	
Ort	Neustrelitz Louisenstrasse	
Meldeanschrift	info@wsv-neustrelitz.de	
Meldetermin	Freitag 17.03.2017	
	<u>Bitte nutzt die angehängte Meldedatei !</u>	
Meldegebühr	Für jeden Teilnehmer erheben wir einen Betrag von 3€ .	
Altersklassen	Schüler C - Jugend	2001 - 2008



Disziplinen Ntz	Für Altersklassen 2001 - 2004	Kraftausdauer BZ / BD Ballschocken 1500m Lauf Rumpfkrafttest max 3 min Druckwurf Basketball Hindernisstafel
	Für Altersklassen 2005 - 2008	Komplexer Athletik Test Gewandtheitslauf 1000m Lauf Schlussweitsprung Ballschocken Hindernisstafel

Sonstiges meldet eure Sportler mit den aktuellen Körpermaßen (max. 1 Woche vor Meldetermin messen) und mit der Angabe des gewünschten Testgewichts beim BZ/BD

Es gelten die aktuellen (angehängten) Übungsausführungen. Ältere Versionen sind nicht gültig

Schüler C bis Schüler B2 machen halbe Liegestütze.

Bitte organisiert für je 10 Sportler einen Kampfrichter. Kampfrichter müssen mit den Abläufen an der Stationen vertraut sein. (Übungskatalog hängt an.)

Bei Abwesenheit sind 10€ für Ersatz zu zahlen.

Kampfrichtereinsatz und Einweisung erfolgt vor Ort

Teilnahme auf eigene Gefahr! Veranstalter sowie Ausrichter übernehmen keine Haftung für abhanden gekommene Gegenstände.

Kioskversorgung ist vor Ort

Dieser Wettkampf ist für eine Kadernominierung verpflichtend

Bitte achtet auf saubere Sportschuhe eurer Sportler

Stationserklärungen

2 x 2 Minuten Test

AK	männlich	Drücken	weiblich	
			Anreißen	Drücken
SA 1	max. 20kg	max. 17,5kg	max. 20kg	max. 17,5kg
SA 2	max. 25kg	max. 20kg	max. 25kg	max. 20kg
Jugend	max. 35kg	max. 30kg	max. 30kg	max. 25kg

Die Gewichte bitte bei der Meldung mit angeben. Sie können in 2,5kg Schritten bis zum maximalen Gewichte gewählt werden.

Ballschocken

Wurf aus der Parallelstellung der Füße,
gemessen wird der naheste Auftreffpunkt in 1cm Schritten (8,62m)

Lauf

1500m Lauf für alle Schüler(innen) A und älter (ab Jahrgang 2004)
1000m Lauf für alle Schüler(innen) B und jünger (bis jahrgang 2005)

Rumpfkrafttest

Unterarmstütz auf Turnmatte mit Fixpunkt auf Beckenhöhe
Ellenbogen unterhalb der Schulter, Unterarme parallel
Füße im Sekundentakt abwechselnd heben
Abbruchkriterien (laut DKV-Vorgaben), nach 3 min

Druckwurf Basketball

Athlet ist 2m von Wand entfernt (Turnmatte)
Ball wird beidarmig, per druckwurf, gegen Wand gestoßen (40sek)
Ellenbogen sind auf Brusthöhe zu halten
Ungültig bei Bodenkontakt Ball, verlassen der Wurfzone

KAT Komplexer Athletik Test

6 Stationen: Liegestütze, Balldrehen, Adler, Klimmzüge, Sit Ups, Wechselhüpfen
Jede Station wird 60sek durchgeführt, dazwischen jeweils 30 sek Wechselpause
Es werden die einzelnen Disziplinen gezählt, Gesamtzahl für Wettkampfwertung

Gewandtheitslauf

Aufbau laut Anhang
schnellstmögliches Durchlaufen des Parcours
gemessen wird auf 0,1 sek

Schlussweitsprung

gesprungen wird auf eine Turnmatte
der Absprung erfolgt von fester Unterlage auf gleicher Höhe der Matte
gemessen wird in 1cm Schritten

Alle DKV relevanten Übungen sind den DKV Richtlinien entnommen. Diese liegen der Ausschreibung bei.