

|   |
|---|
| <b>Ausschreibung Athletik Kaderüberprüfung in Neustrelitz</b> |
|---|

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



|                 |                               |  |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Disziplinen Ntz | Für Altersklassen 2001 - 2004 | Kraftausdauer BZ / BD<br>Ballschocken<br>1500m Lauf<br>Rumpfkrafttest max 3 min<br>Druckwurf Basketball<br>Hindernisstafel |
|                 | Für Altersklassen 2005 - 2008 | Komplexer Athletik Test<br>Gewandtheitslauf<br>1000m Lauf<br>Schlussweitsprung<br>Ballschocken<br>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  |             | weiblich              |
|--------|-----------|-------------|-----------------------|
|        | Anreißen  | Drücken     | 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 Wechsepause  
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.