



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

Wintertalentiade 2016

Datum 03. und 04. Dezember 2016

Ort Marbach am Neckar, Karl-Nusser-Halle

Uhrzeit Samstag: 11:00 bis circa 16:00 Uhr

Sonntag 09:30

Meldung Die Meldung erfolgt bitte **ausschließlich mithilfe angefügter Excel-Tabelle**, bitte folgendes Format einhalten:

Name	Vorname	Geschlecht	Jahrgang	Verein	Sonntag
Mustermann	Max	m	2001	Muster-RV	Ja/Nein

Meldeschluss Mittwoch, 23. November 2016, 18:00 Uhr

Meldeadresse Bitte nur per E-Mail an annalena-jeck@gmx.de

Meldegeld Samstag: 6,00 € pro Teilnehmer, Bezahlung bar vor Ort

Samstag und Sonntag: 15 € pro Teilnehmer inkl. Übernachtung und Verpflegung, Bezahlung bar vor Ort

Altersklassen

1	11 Jahre	Jahrgang 2005
2	12 Jahre	Jahrgang 2004
3	13 Jahre	Jahrgang 2003
4	14 Jahre	Jahrgang 2002
5	15 Jahre	Jahrgang 2001

Jungen und Mädchen werden separat gewertet.

Wettkampfmodus Samstag: Alle Teilnehmer absolvieren alle Übungen (siehe unten). Für die jeweiligen Übungen gibt es Punkte. Gewinner ist, wer am Ende die höchste Gesamtpunktzahl hat.

Sonntag: Die Teilnehmer absolvieren einen Ausdauerlauf, wahlweise 2500 oder 5000 Meter



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

- Preise** Samstag: Je die drei ersten Jungen und Mädchen einer Altersklasse erhalten Medaillen. Alle Teilnehmer erhalten ein T-Shirt.
- Sonntag: Je die drei ersten Jungen und Mädchen einer Altersklasse erhalten Medaillen.
- Vereinswertung** Die Ergebnisse der einzelnen Vereine am Samstag fließen in die Wertung des Nachwuchswettbewerbs der BWRJ ein. Näheres ist der Ausschreibung zum Nachwuchswettbewerb zu entnehmen.
- Verpflegung** Die Marbacher bieten belegte Brötchen, Kuchen und Getränke zum Kauf an.

Veranstalter

Baden-Württembergische Ruderjugend
David Aras

Ausrichter

Marbacher Ruderverein
Annelie Gering

Landeshonorartrainer für Talentsichtung und Nachwuchsförderung
Tim Schreiber



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

Übungen bei der Wintertalentiade

Japanlauf	Zwei Linien in 6m Abstand in 30sek so oft wie möglich abwechselnd berühren
Jump and Reach	So hoch wie möglich springen ohne Anlauf 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 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 möglichst weit werfen, zuerst vorwärts über den Kopf, dann rückwärts über den Kopf und von vor der Brust
Ergometerrudern	500m Ergometerrudern, es zählt die Wattzahl
Gewandheitslauf	Unter anderem mit Wechselsprüngen über Turnbank, Schlingellauf, Purzelbaum, Basketballdribbling durch Slalom, es wird die Zeit gestoppt
Werfen und fangen	Ball aus 3m Entfernung möglichst oft rückwärts zwischen den Beinen durch gegen die Wand werfen, vorwärts und aufrecht wieder auffangen
Liegeklimmzüge	So viele wie möglich innerhalb von 30sek
Pendellauf	3 Tennisbälle möglichst schnell einzeln von einem Kasten zu einem 10m entfernten Kasten transportieren
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.

Zusätzlich werden alle Sportler zum Zwecke der Talentsichtung und Erfassung vermessen und verwogen.