

Talentiade am 16. Februar 2019 in der Turnhalle Essen-Kupferdreh

Veranstalter: NWRV (Ruderjugend) - Ausrichter: RR TVK Essen-Kupferdreh

Erläuterungen zum Übungskatalog

1. Hindernislauf

Wertung: Es wird die Zeit gestoppt, die der Teilnehmer zur Bewältigung des Parcours benötigt. Das Auslassen eines Hindernisses bringt 5 Strafsekunden.

Angabe der Zeit auf 1/10 sec. genau.

Es soll alle 20 sec ein Teilnehmer auf den Parcours gehen.

2. Klimmzughalte

An einer Reckstange muß man sich im Kammgriff (Finger zeigen zu einem hin) mit angewinkelten Armen so lange wie möglich halten. Kriterium: das Kinn ist oberhalb der Oberkante der Reckstange, darf aber die Reckstange nicht berühren.

Wertung: Die Zeit des „sauberen“ Klimmzuhaltens.

Angabe der Zeit auf 1/10 sec. genau

3. Ergometerrudern

4 Teilnehmer starten zur gleichen Zeit. Bei Überschreiten der maximalen SF wird von den Schiedsrichtern zunächst eine Verwarnung ausgesprochen, danach erfolgt während der Rücklage ein kurzes Festhalten.

Wertung: Die in einer Minute erreichten Meter werden notiert. Die maximale SF wird auf 24 pro Minute begrenzt (hierbei sollen die Schnellkraft, die Fähigkeit zur Einhaltung einer vorgegebenen SF, der Rhythmus und die Kraftsteuerung gefördert werden).

Die Einstellung des Widerstandes kann zwischen 1 und 4 frei gewählt werden.

4. Fünfer-Sprunglauf

Nach einem Anlauf sind 5 Sprünge mit einem Bein hintereinander weg zu absolvieren – ohne mit dem anderen Bein den Boden zu berühren (= Fehlversuch). Der Absprung erfolgt von einem Absprungbalken (Messanfang) und kann mit einem beliebigen Bein erfolgen, danach müssen die Sprünge mit ein und demselben fortgesetzt werden.

Wertung: Jeder hat zwei Versuche. Die weiteste Sprungreihe zählt. Es wird die Ferse des hintersten Fußes als Messpunkt genommen.

5. Pedalo

Die Zeit, die zum Zurücklegen des mit Tesaband (Start und Ziel) oder Matten (Wende, die berührt werden muß) markierten Weges benötigt wird. An der Wende wird abgestiegen bzw. umgestiegen und wieder zurück gefahren! Wer zwischendurch absteigt, muß an der gleichen Stelle wieder aufsteigen. Die Zeit läuft dabei weiter.

Wertung: Angabe der Zeit auf 1/10 sec. genau

6. Zielwurf

5 verschiedene Bälle auf kleine Kästen werfen. Die Reihenfolge der Ziele ist vorgeschrieben: Nr. 1-5 je 1 Ball. Der Sportler hat die Wahl, welchen Ball er auf welchen Kasten wirft.

Wertung: Direkte Berührung des Kastens: 1 Punkt

Der Ball fällt in den Kasten und springt wieder raus oder bleibt im Kasten liegen: 2 Punkte

Talentiade am 16. Februar 2019 in der Turnhalle Essen-Kupferdreh

Veranstalter: NWRV (Ruderjugend) - Ausrichter: RR TVK Essen-Kupferdreh

Erläuterungen zum Übungskatalog

7. Bankbalancieren

Wertung: Die Zeit zur Bewältigung des Hin- und Rückwegs. Das Herunterstossen eines Balles oder das Verlassen der umgedrehten Bank bringt eine Zeitstrafe von jeweils 5 sec.
Angabe der Zeit auf 1/10 sec. genau

8. Linienlauf

Auf einer Tafel sind die Linien eines Volleyballfeldes gezeigt, die in der richtigen Reihenfolge mit **beiden** Händen berührt werden müssen.

Wertung: Es starten 3 Teilnehmer gleichzeitig, die Wettkampfrichter gehen mit und zählen die Fehler, weisen notfalls auf die nächste richtige Linie hin und nehmen die Zeit auf 1/10 sec genau. Falsche Reihenfolge wird pro Fehler mit 3 Strafsekunden belegt.

Angabe der Zeit auf 1/10 sec. genau

9. Medizinballwurf

Der Teilnehmer steht vor der Abwurfline (Hockeybande). 1 Anlaufschritt/-sprung ist erlaubt. Der Ball wird mit beiden Armen über den Kopf nach vorne geworfen. Die Linie darf auch nach dem Wurf nicht übertreten werden, sonst ist der Wurf ungültig.

Wertung: Jeder Teilnehmer hat 2 Würfe. Der weiteste Wurf gehen in die Wertung ein. Angabe der Weite auf 10 cm genau. (Jungen Jg. 05 - 5 kg, Jg. 06 - 3 kg, Jg. 07 – 2 kg, Jünger 1,5 kg; Mädchen Jg. 05 - 3 kg, Jg. 06– 2 kg, Jg. 07 und jünger 1,5 kg)

10. Rugbylalom mit Torschuss

Wertung: Die zur Bewältigung des Parcours benötigte Zeit (incl. Torschuss).

Ein erfolgreicher Torschuss ergibt einen Bonus von 3 sec. Das Auslassen eines Hindernisses bringt 3 Strafsekunden.

Angabe der Zeit auf 1/10 sec. genau

11. Leiterklettern

Start und Ziel ist die Weichbodenmatte. Jedes Fach muß sowohl auf der Auf- als auch auf der Abtour durchquert werden

Wertung: Die Zeit, die zum Zurücklegen des mit Absperrband markierten Weges benötigt wird
Angabe der Zeit auf 1/10 sec. Genau. Das Auslassen eines Faches bringt 5 Strafsekunden.

12. Seilchenspringen

Wertung: Die Anzahl der Sprünge , die innerhalb einer Minute geschafft werden.
Es starten 4 Teilnehmer gleichzeitig.