

Talentiade am 29. Februar 2020 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. Handstandwandern

Die Teilnehmer nehmen die Liegestützposition ein. Die Füße sind an der Sprossenwand eingehängt. Es wird auf den Händen bis zu einer markierten Sprosse gewandert und wieder zurück in die Ausgangsstellung. Die Füße wandern Sprosse für Sprosse hoch. Die Wechselsprossen (oben und unten) müssen mit beiden Füßen berührt werden.

Wertung: Wieviel Sprossen in 30 Sekunden bewältigt werden. Das Auslassen einer Sprosse gibt Punktabzug.

3. Ergometerrudern

6 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 5 frei gewählt werden.

4. Ballwurf und -fang

Jeder Teilnehmer hat einen Basketball zur Verfügung. Der Basketball wird innerhalb eines fest vorgegebenen Platzes (Reifen) mit beiden Händen vor dem Körper hochgeworfen und hinter dem Rücken aufgefangen.

Wertung: Gezählt werden die innerhalb 45 Sekunden gefangenen Bälle.

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 29. Februar 2020 in der Turnhalle Essen-Kupferdreh

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

Erläuterungen zum Übungskatalog

7. Jump and Reach

Der Springer steht seitlich neben einer Hallenwand. Im aufrechten Stand mit gestreckten Knie- und Hüftgelenken und maximal hochgestrecktem Arm wird nun die maximale Reichhöhe ermittelt und dort ein Abdruck der Finger hinterlassen. Der Springer springt beidbeinig so hoch wie möglich ab. Weder Auftaktschritt noch Auftakthüpfen sind gestattet. Nach dem Absprung versucht der Springer im höchsten Punkt der Flugphase einen Abdruck an die Wand zu schlagen, und zwar seitlich ohne sich zur Wand zu drehen.

Wertung: Die Differenz zwischen den Abdrücken wird als Sprunghöhe ermittelt. Es zählen die jeweils höchsten Abdruckstellen. Jeder Teilnehmer hat 2 Versuche. Die größere Differenz zählt. Auf 1 cm genau. 4 Stationen.

8. Koordinationsleiter

Die Zeit, die zum Zurücklegen der Koordinationsleiter mit **Straddle Squat Hops** (wie Jumping Jacks, aber ohne Benutzung der Arme) in jedem Feld benötigt wird. Wir beginnen mit einem Schlusssprung ins erste Feld. Das Auslassen einer Anforderung oder „Stufe“ bringt 3 Strafsekunden, genauso das Betreten der Leiter.

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

9. Medizinballwurf-rückwärts

Der Teilnehmer steht mit dem Rücken vor der Abwurfline (Hockeybande). Der Ball wird mit beiden Armen über den Kopf nach hinten 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 geht in die Wertung ein.

Angabe der Weite auf 10 cm genau. (Jungen Jg. 06 - 5 kg, Jg. 07 - 3 kg, Jg. 08 – 2 kg, Jünger 1,5 kg; Mädchen Jg. 06 - 3 kg, Jg. 07– 2 kg, Jg. 08 und jünger 1,5 kg)

10. Fußballslalom 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. Standweitsprung

Beidbeiniger Absprung von einer Linie (die Zehen dürfen nicht über die Linie hinausragen).

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

12. Seilchenspringen

Wertung: Die Anzahl der Sprünge, die innerhalb einer Minute geschafft werden.

Es starten 5 Teilnehmer gleichzeitig.