



Hessische Ruderjugend

im Hessischen Ruderverband e.V.



21. Talentiade / Rowletics der Hessischen Ruderjugend

- Ausrichter:** SG Wiking Offenbach in Kooperation mit der HRJ
- Termin:** **Samstag, der 25. Februar 2023 in Offenbach**
Beginn: ca. 11 Uhr, Hallenöffnung 10:00 Uhr
- Ort:** Sporthalle der Schillerschule Offenbach (IGS);
Goethestraße 109-111, 63067 Offenbach am Main
- Meldeschluss:** **Samstag, 18. Februar 2023, 12.00 Uhr;**
Nachmeldungen sind bei Zahlung des doppelten Meldegeldes möglich. Wenn möglich, bitte Ab- und Nachmeldungen bis Freitag, 24. Februar, 12 Uhr an die Meldeadresse. Ummeldungen sind nicht möglich!
- Meldegeld:** 4,- EURO pro Person, die per Überweisung zu zahlen sind. Jede Meldung ist kostenpflichtig, unabhängig davon, ob die Person am Wettbewerb teilnimmt oder nicht.
- Meldungen:** nur per E-Mail durch Übersendung der Meldeliste an:
jugendausschuss@hessischeruderjugend.de (Die Meldeliste ist zusätzlich in Papierform vor Ort unterschrieben/gestempelt abzugeben)
- Teilnehmer:** Jungen und Mädchen der Altersklasse 14, 13, 12, 11 Jahre und jünger, die Mitglieder von in der HRJ angeschlossenen Vereinen sind.

Die erfolgreiche Teilnahme an der Rowletics ist ein Kriterium für die Aufnahme in den E-Kader und wird ggf. für die Nominierung zum Bundeswettbewerb herangezogen.

- Inhalte:** Vielseitige sportliche Übungen mit Überprüfung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Geschicklichkeit). Die konkrete Beschreibung der Übungen wird unter www.HessischeRuderjugend.de veröffentlicht.



Hessische Ruderjugend

im Hessischen Ruderverband e.V.



Preise: Die ersten Drei der jeweiligen Altersklassen erhalten Sachpreise von der HRJ. Der erfolgreichste Verein erhält einen Vereinspreis. Gewertet werden jeweils die Platzierungen der besten fünf Kinder pro Jahrgang/Verein.

Ab 100 Teilnehmenden erhalten die ersten zwei erfolgreichsten Vereine jeweils einen Vereinspreis!

Ärztliche Bescheinigung:

Durch Unterschrift wird bescheinigt, dass alle gemeldeten Ruder*innen Mitglieder des Rudervereins sind und sich der sportärztlichen Untersuchung gemäß Pkt. 2.2.6 der Ruder- Wettkampf -Regeln (RWR) des DRV unterzogen haben. (Unterschrift und Vereinsstempel unter der Teilnehmerliste sind **vor** Beginn des Wettkampfes vorzulegen).

Achtung!

Die Sporthalle darf nur mit sauberen Hallensportschuhen betreten werden!



Hessische Ruderjugend

im Hessischen Ruderverband e.V.



Rowletics der Hessischen Ruderjugend

Meldeliste

Verein:

Mädchen

Name	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre	11 J. oder jünger

Jungen

Name	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre	11 J. oder jünger

Unterschrift und Vereinsstempel:



Übungskatalog

- zu den 21. Rowletics der HRJ am 25. Februar 2023 in Offenbach –

Übung 1 Japantest

Der Linienabstand beträgt 3 m. Der*die Sportler*in muss wechselseitig den Boden außerhalb der Linie mit der Hand berühren. Die Übungsdauer beträgt 30 Sekunden und gestartet wird in der Mitte des 3-Meter-Bereiches.

Ziel ist es so oft wie möglich abwechselt den Bereich außerhalb der Linien zu berühren.

Übung 2 Medizinball-Dreikampf

1. Beidarmiger Schockwurf vorwärts aus dem Grätschstand
2. Beidarmiger Schockwurf rückwärts über den Kopf, aus dem Grätschstand
3. Beidarmiges Stoßen von der Brust aus der Kniebeuge (Kniewinkel 90°) mit herausspringen

Pro Sportler*in werden 3 Versuche pro Übung durchgeführt und der Bestwert gewertet.

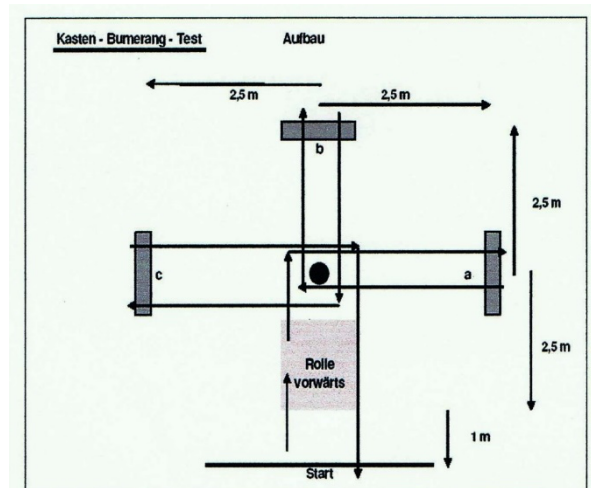
Anläufe, Schritte oder ähnliches sind nicht gestattet.

Ziel ist es, den Medizinball so weit wie möglich zu werfen.

Übung 3 Kastenbumerang-Test

Gestartet wird aus dem Hochstart auf der Start-Ziellinie. Zu Beginn erfolgt eine Rolle vorwärts auf einer Matte. Anschließend beginnt der Lauf zum Kastenteil. Um ein Hütchen in der Mitte nach rechts abbiegen, Kastenteil überspringen und zurück durchkriechen. Wieder um das Hütchen, wieder nach rechts abbiegen, bis alle 3 Kastenteile überwunden sind. Ziel ist die Start-Ziellinie. (Info: In den Kastenteilen wird je eine Turnmatte liegen)

Ziel ist es den Test schnellstmöglich zu absolvieren.



Übung 4 Dreisprung

Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen. Es werden 3 Schluss sprünge ausgeführt. Die Landung erfolgt beidbeinig, welche auch gestanden werden muss. Ausfallschritte oder ähnliches sind nicht erlaubt und führen zu einem ungültigen Versuch. Pro Sportler*in werden 3 Versuche durchgeführt und der Bestwert gewertet.

Ziel ist es, mittels der Sprünge eine möglichst große Distanz zurückzulegen

Übung 5 Sprint

Beschleunigung aus dem Hochstart (Anlauf 5 - 10 m; 30 m Strecke in maximaler Geschwindigkeit anlaufen).

Ziel ist es die Strecke so schnell es geht zu absolvieren.



Hessische Ruderjugend

im Hessischen Ruderverband e.V.



Übung 6 Klimmzüge im Schräghang

Der*die Sportler*in setzt sich unter die Stange, welche sich ca. auf Schulterhöhe befindet. Der Sportler umfasst mit den Händen die Stange im Ristgriff und streckt seine Füße so weit nach vorne, bis seine ausgestreckten Arme und sein Körper einen rechten Winkel bilden. Die Übungsdauer beträgt 30 Sekunden, in welchen der Sportler so viele Wiederholungen wie möglich machen soll.

Ziel ist es so viele Wiederholungen wie möglich machen.

Übung 7 Coopertest

12 Minuten Laufen im Rundlauf.

Ziel ist es innerhalb der Zeitvorgabe eine möglichst große Distanz zurückzulegen

Übung 8 Parcours zu Überprüfung der Koordination und Kondition

Der*die Sportler*in steht in Grundstellung auf der Startlinie neben der Turnbank. Nach dem Startkommando wird die Turnbank 20x freistehend übersprungen. Nach den Sprüngen läuft der*die Sportler*in um die vordere linke äußere Eckbegrenzung und beginnt mit dem Überwinden der Kastenteile (hin- und zurück), wobei im Wechsel die Kastenteile übersprungen und „durchtaucht“ werden müssen. Danach beginnt der*die Sportler*in mit dem Schlingellauf. Nach Abschluss des Schlingellaufes läuft der*die Sportler*in um die hintere rechte Eckbegrenzung zur Turnbank legt sich auf die Decke und zieht sich mit beiden Armen über die Turnbank. Anschließend wird eine Rolle vorwärts durchgeführt. Nach Abschluss der Rolle vorwärts läuft der*die Sportler*in zur linken hinteren Eckbegrenzung, nimmt einen Basketball auf und beginnt mit dem einhändigen Basketballdribbling durch die Slalomstrecke (hin und zurück) und legt den Ball in einem Basketballkorb ab. Nach Ablegen des Balls umrundet der*die Sportler*in die linke hintere Eckbegrenzung und sprintet zur linken vorderen Eckbegrenzung.

Ziel ist es den Parcours schnellstmöglich und fehlerfrei zu absolvieren.

Übung 9 250m Rudern

250 m Rudern mit Minimum 18 Schläge/min. Erfasst wird hier die benötigte Fahrzeit und die Anzahl der Ruderschläge. Die Rangfolge wird auf der Grundlage der Multiplikation der Anzahl der geruderten Schläge mit der benötigten Zeit in Sekunden ermittelt. Desto geringer der Wert, desto besser. Beim Unterschreiten der SF 18 um 2 Schläge/min ist der Versuch ungültig. Jeder Sportler hat maximal zwei Versuche.

Ziel ist es, die Strecke möglichst effizient zu absolvieren.



Hessische Ruderjugend

im Hessischen Ruderverband e.V.



Übung 10 Unterarmstütz

Der*die Sportler*in bleibt so lange im Unterarmstütz, bis er*sie nicht mehr kann. Die Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe. Die Unterarme können parallel zueinander liegen oder spitz zulaufen, so dass sich die Hände berühren. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehen. Ein Durchhängen/ Rausstrecken des Bauch-Hüftbereich ist nicht zulässig. Der Körper soll von den Schultern bis zu den Beinen eine Linie bilden.

Es besteht die Möglichkeit diese Übung mit seinem Körper komplett oder teilweise auf den Trugmatten zu absolvieren oder gar auf diese zu verzichten.

Ziel ist es diese Position so lange zu halten, wie es geht.