



Hessische Ruderjugend

im Hessischen Ruderverband e.V.



Rowletics der Hessischen Ruderjugend 2025

- Ausrichter:** *Hessische Ruderjugend* in Kooperation mit dem *Limburger Club für Wassersport 1895/1907 e.V.*
- Termin:** **Sonntag, der 09. Februar 2025 in Limburg**
Beginn: ca. 11 Uhr, Hallenöffnung 10:30 Uhr
- Ort:** genaue Adresse wird noch bekannt gegeben
- Meldeschluss:** **Samstag, 01. Februar 2025, 20.00 Uhr;**
Nachmeldungen sind bei Zahlung des doppelten Meldegeldes möglich.
- Meldegeld:** 4,- EURO pro Person, die **per Überweisung** zu zahlen sind.
Es werden nach den Rowletics Rechnungen versandt.
Jede Meldung ist kostenpflichtig, unabhängig davon, ob die Person am Wettbewerb teilnimmt oder nicht.
- Meldungen:** nur per Email durch Übersendung der Meldeliste (als Exceldatei) an:
jugendausschuss@hessischeruderjugend.de
Download Meldeliste (Datei > Download > Excel):
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ODvBbYXHYJfT8RSYMWt3bOKwR9yRg5Ts/edit?usp=sharing&oid=103545383886551942586&rtpof=true&sd=true>
Einsendungen in anderer Form werden nicht berücksichtigt.
- 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 den Rowletics ist ein Kriterium für die Nominierung zum Bundeswettbewerb! (s. Nominierungsrichtlinien)**
- 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.
- Preise:** Die ersten Drei der jeweiligen Altersklassen sowie der erfolgreichste Verein erhalten Sachpreise von der HRJ



Hessische Ruderjugend

im Hessischen Ruderverband e.V.



Ärztliche Bescheinigung:

Durch Meldung 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.

Achtung!

Die Sporthalle darf nur mit sauberen Hallensportschuhen betreten werden!



Übungskatalog Rowletics 2025

Übung 1 Japantest

Der Linienabstand beträgt 3 m. Der Sportler 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 herauspringen

Pro Sportler wird 1 Versuch pro Übung durchgeführt und gewertet.

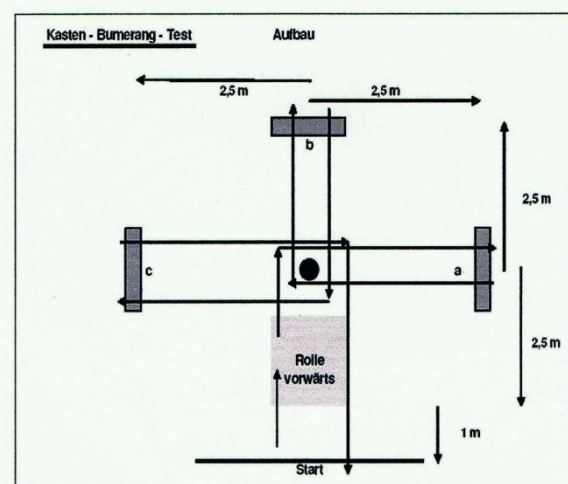
Anläufe, Schritte oder ähnliches sind nicht gestattet.

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.





Hessische Ruderjugend

im Hessischen Ruderverband e.V.



Übung 4 Dreisprung

Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen. Es werden 3 Schlussstrünge ausgeföhrt. Die Landung erfolgt beidbeinig, welche auch gestanden werden muss. Ausfallschritte oder ähnliches sind nicht erlaubt und föhren zu einem ungültigen Versuch. Pro Sportler werden 2 Versuche durchgeföhrt 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.

Übung 6 Coopertest

12 Minuten Laufen im Rundlauf.

Ziel ist es innerhalb der Zeitvorgabe eine möglichst große Distanz zurückzulegen

Übung 7 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.

Übung 8 Unterarmliegstütz

Der Sportler wechselt zwischen der Liegestütz- und Unterarmstützposition.

Während der Unterarmstützposition befinden sich die Ellenbogen auf Schulterhöhe. Die Unterarme können parallel zueinander liegen oder spitz zulaufen, so dass sich die Hände beröhren. Die Füße beröhren 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. Während der Liegestützposition stehen die Hände flach auf dem Boden unter den Schultern, die Arme sind durchgestreckt. Die Füße beröhren den Boden nur mit den Zehen. Auch hier soll der Körper von den Schultern bis zu den Beinen eine Linie bilden. Es besteht die Möglichkeit diese Übung mit seinem Körper komplett oder teilweise auf den Turnmatte zu absolvieren oder gar auf diese zu verzichten.

Ziel ist es diesen ständigen Wechsel so lange durchzuhalten, wie es geht.