

Nikolauspokal 2024 in Eberswalde/Finow

- Ausschreibung -

Veranstalter: SV Stahl Finow, Abteilung Kanu

Termin: 07.12.2024

Ort: Bootshaus Finow
Altenhofer Str. 55; 16227 Eberswalde

Teilnehmer: Mitglieder des DKV mit gültigem Rennausweis

Startklassen: Schüler B und Schüler C
(Jahrgänge 2013, 2014, 2015,
2016, 2017 und jünger)

Wettkämpfe: Mehrkampf
ca. 1500m/ 800m-Lauf
Ballweitwurf
(B3: 2kg, B2 & jünger 1,5 kg)
Gewandtheitslauf
Liegestützkreisen
Schlussweitsprung
Kastenwandern
30m Sprint (fliegend)
Hütchenlauf

Meldung: Namentliche Meldung mit Geburtsjahr-> Meldeformular

Meldetermin: 24.11.2024 **e-mail:** julia.hannaske@kanu-brandenburg.de

Kampfrichter: Jeder teilnehmende Verein stellt einen Kari zur Verfügung.

Verpflegung: Selbstverpflegung; Grillstand vor Ort

Auszeichnung: Pokal (Platz 1-3) Urkunden (Platz 1 - 6)
(Auswertung erfolgt nach Platzziffern)

Zeitplan:
06.12.2024 -> 18.30 Uhr digitale Mannschaftsleiterversammlung
07.12.2024 -> 08:30 Uhr Anreise
09:30 Uhr Wettkampfbeginn
15:30 Uhr Siegerehrung

Startgebühren: 5,00 € pro gemeldeten Sportler

Bemerkungen: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden.
Datenschutzrechtlicher Hinweis: Für die Vorbereitung, Durchführung und Auswertung des Wettkampfes werden personenbezogene Daten der Sportler erfasst und den teilnehmenden Vereinen zur Verfügung gestellt. Durch die Abgabe der Meldung erklären Sie sich damit einverstanden.

Übungen Nikolauspokal

1. ca. 1500m/ 800m- Lauf (Schüler*innen B1 (Jg. 2015) & Schüler*innen C)

- Laufstrecke mit Wende

2. Ballweitwurf (3 Versuche)

- 1,5 kg bzw. 2,0 kg

3. Gewandtheitslauf (2 Versuche)

- Abfolge: Krebsgang vorwärts über eine Bank -> unter Kastenteil durch -> Rolle vorwärts -> Bankspringen (10x) -> Schlingellauf (4 Stangen) -> Seil (5x) -> Rolle rückwärts -> um eine Stange -> Sprint zurück zur Ziellinie -> Siehe Skizze

4. Standweitsprung (2 Versuche)

- Schlusssprung, mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen, Weite wird gemessen, weitester Wert geht in die Wertung ein

5. Kastenwandern (1 Versuch)

- Kastenteil steht zentral, drum herum liegen Turnmatten, Zeit beträgt 1 Minute, Ziel ist es, sooft über den Kasten zu klettern wie möglich, beide Beine müssen den Boden berühren, bevor nächste Wiederholung getätigt werden kann, Wiederholung zählt jede Seite -> siehe Skizze

6. Liegestützkreisen (1 Versuch)

- Beine des Sportlers befinden sich auf einem Hocker, Rest des Körpers in Liegestützposition, Aufgabe ist es in einer Minute sich sooft um den Hocker in der Liegestützposition zu bewegen wie möglich, nur die Fußspitzen stehen auf dem Hocker, der Fuß liegt nicht komplett auf, jedes absolvierte Viertel bringt einen Punkt -> siehe Skizze

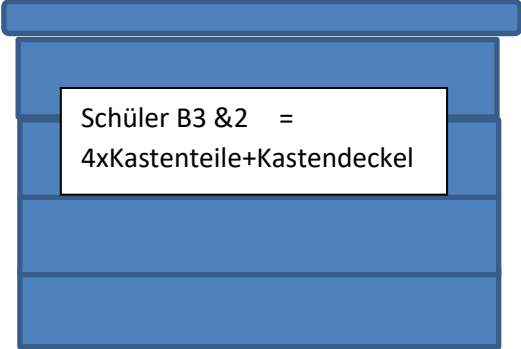
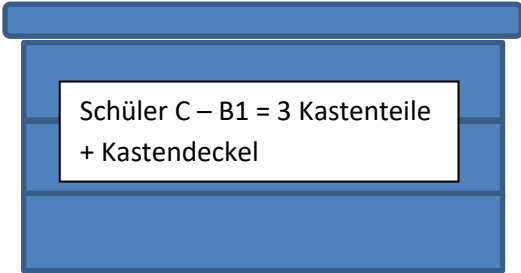
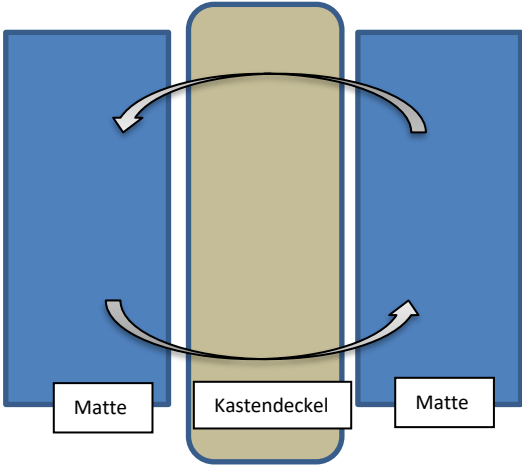
7. 30m Sprint (fliegend) (2 Versuche)

- 30m-Gerade muss so schnell wie möglich absolviert werden, Zeitmessung erfolgt durch Lichtschranken

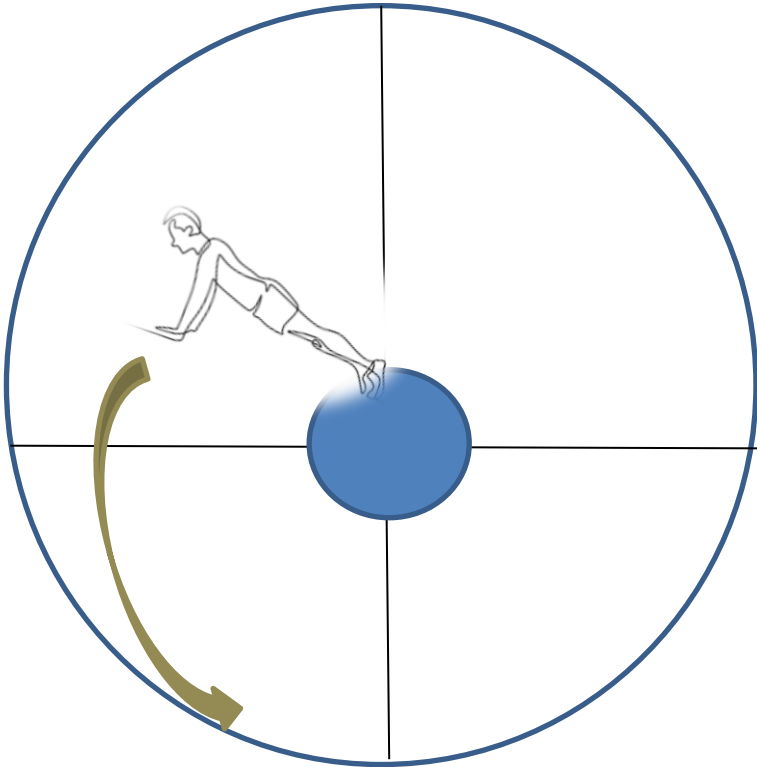
8. Hütchenlauf (2 Versuche)

- der Sportler befindet sich in der Mitte eines Kreises mit ca. 5m Durchmesser, Aufgabe ist es 10 Tennisbälle so schnell wie möglich auf die umliegenden Hütchen zu platzieren, es darf immer nur ein Ball transportiert werden, wenn dieser abgelegt wurde, läuft der Sportler erneut zur Mitte und nimmt den nächsten, so lange bis alle Tennisbälle auf die umliegenden Hütchen platziert wurden, Start und Ziel sind an der vorgehenden Linie in der Mitte des Kreises, Die Reihenfolge, in der die Bälle auf die Hütchen gelegt werden, ist flexibel und wird dem Sportler überlassen, Schnellster Versuch geht in die Wertung ein. Wichtig: Es müssen alle Bälle auf den Hütchen liegen. (nicht daneben) -> siehe Skizze

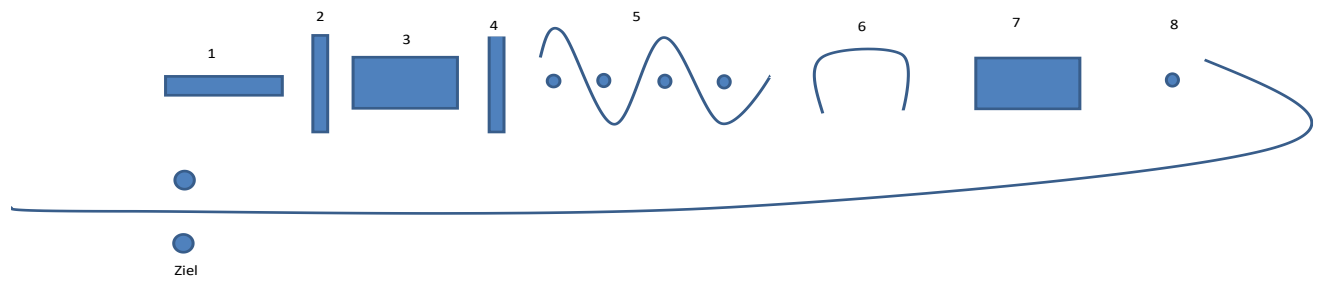
Kastenwandern



Liegestützkreisen



Gewandtheitslauf



Zu 1) Turnbank
Krebstgang vorwärts

Zu 2) Kastenteil
unten durch

Zu 3) Matte
Rolle vorwärts

Zu 4) Bank
10x springen (beide
Seiten)

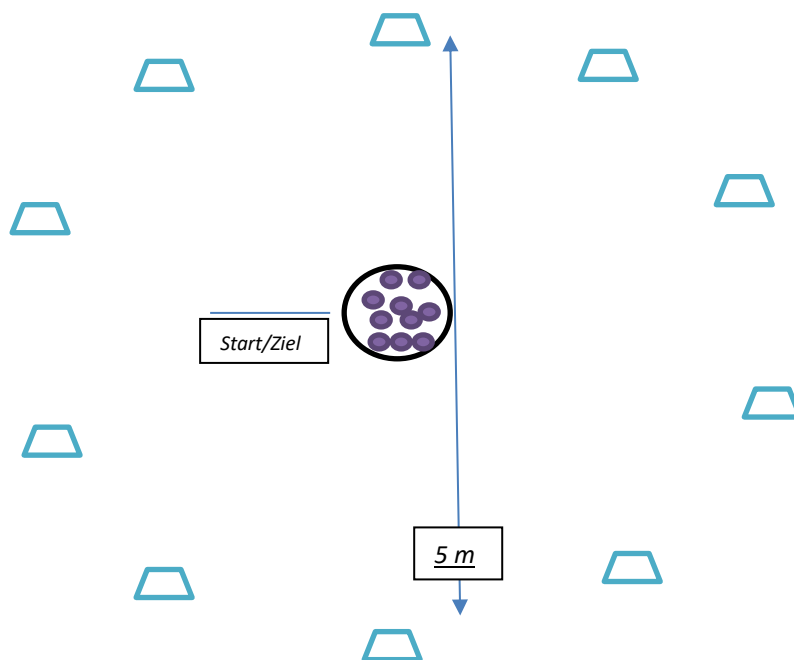
Zu 5) 4 Stangen
Schlängellauf

Zu 6) Seil
5x springen




Zu 7) Matte
Rolle rückwärts

Zu 8) um die Stange rennen

Hütchenlauf



Legende

-  - Tennisball
-  - Aufbewahrungsschüssel
-  - Hütchen