



Ausschreibung zum 3. Rathenower Weinberglauf am 08. März 2025

Veranstalter: Rathenower Wassersportverein Kanu 1922 e.V.
Veranstaltungsort: Weinberg-Grundschule Rathenow, Schulplatz 3, 14712 Rathenow
Ansprechpartner: Jonas Kroschinsky (01722878607)

Termin: 08.03.2025
Strecke: Rathenower Weinberg nahe der Schule
Startberechtigung: Alle Sportler von Vereinen der Landessportbünde
Obleute: 9:00 Uhr
Wettkampfbeginn: 10:00 Uhr (Siegerehrung gegen 15:30 Uhr)
Meldeschluss: 23.02.2025 Meldung bitte per angefügter Excel-Datei
Meldung an: nachwuchs@kanu-rathenow.de

Wettkämpfe: Langstreckenlauf (Strecke abhängig von Altersklassen)
Athletikdreikampf für Schüler Jahrgang 2017-2011
(Basketballdruckwurf, Medizinball-Schocken, Schlangellauf)

Auszeichnungen: Langstreckenlauf: Medaillen 1-3 → Urkunden 4-6
Athletikdreikampf: Medaillen 1-3 → ggf. Pokal Platz 1

Kampfrichter: Jeder Verein stellt einen Kampfrichter, Vereine mit mehr als 10 Teilnehmern zusätzlich einen Helfer. Die Namen werden dem Veranstalter mit der Meldung mitgeteilt.

Verpflegung: kostenloser Tee an der Strecke / kleiner Imbiss im Aufenthaltsraum

Bemerkungen: Mit der Meldung zum Weinberglauf bescheinigt jeder Obmann die sportliche Tauglichkeit all seiner Teilnehmenden, bei Einzelmeldungen die entsprechenden Personen selbst (ggf. ges. Vertreter). Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschaden. Die Meldedaten werden im Rahmen der Ergebnisliste veröffentlicht.

Datenschutzrechtlicher Hinweis: Für die Vorbereitung, Durchführung und Auswertung der Regatta werden personenbezogene Daten der Sportler erfasst und den teilnehmenden Vereinen zur Verfügung gestellt. Durch die Abgabe der Meldung erklären Sie sich damit einverstanden.



Langstreckenlauf:

Startklassen / Strecken / Startgebühr

Altersklasse	Jahrgang	Geschlecht	Strecke	Startgebühr
Schüler C 1	2018 u. jünger	männlich & weiblich	500 m	2,00 €
Schüler C 2	2017	männlich & weiblich	1000 m	3,00 €
Schüler C 3	2016	männlich & weiblich	1000 m	3,00 €
Schüler B 1	2015	männlich & weiblich	2000 m	3,00 €
Schüler B 2	2014	männlich & weiblich	2000 m	3,00 €
Schüler B 3	2013	männlich & weiblich	2000 m	3,00 €
Schüler A 1	2012	männlich & weiblich	2000 m	3,00 €
Schüler A 2	2011	männlich & weiblich	2000 m	3,00 €
Jugend	2009 & 2010	männlich & weiblich	4000 m	4,00 €
Junioren	2007 & 2008	Damen & Herren	4000 m	4,00 €
Leistungsklasse	2006 und älter	Damen & Herren	4000 m	4,00 €

Wertung innerhalb der Altersklassen, getrennt nach Geschlecht.

Athletikdreikampf:

Startklassen / Startgebühr

Altersklasse	Jahrgang	Geschlecht	Med-Ball	Startgebühr
Schüler C 2	2017	männlich & weiblich	1 Kg	2,00 €
Schüler C 3	2016	männlich & weiblich	1 Kg	2,00 €
Schüler B 1	2015	männlich & weiblich	1 Kg	2,00 €
Schüler B 2	2014	männlich & weiblich	2 Kg	2,00 €
Schüler B 3	2013	männlich & weiblich	2 Kg	2,00 €
Schüler A 1	2012	männlich & weiblich	2 Kg	2,50 €
Schüler A 2	2011	männlich & weiblich	2 Kg	2,50 €

Wertung innerhalb der Altersklassen, getrennt nach Geschlecht.

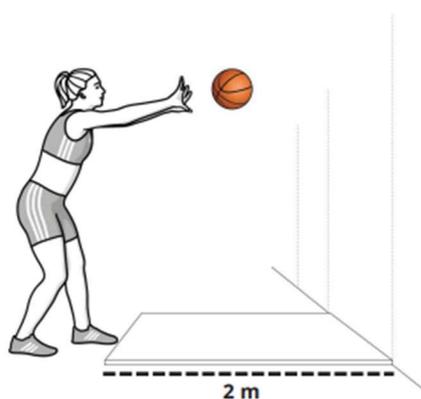
Übungsbeschreibung:

Basketball-Druckwurf (40s)

Ziel des Tests ist es, den Basketball möglichst schnell nach vorne gegen die Wand zu werfen und möglichst viele Wiederholungen zu erzielen.

Nach dem Startsignal werden 40 Sekunden lang mit einem Basketball Würfe beidarmig in Brusthöhe so schnell und so oft wie möglich gegen die Wand durchgeführt. Die Abwurflinie (zur Wand 2,0 m) wird mittels Turnmatte markiert und fixiert. Die Testperson steht mit einem Basketball in beiden Händen vor der Wurfline (Mattenkante). Werden mehrere Bälle/Stationen verwendet, ist auf einen gleichen Balldruck zu achten (1 Bar).

- ✓ Eine Rückführung des Balls bis zur Brust ist nicht erforderlich.
- ✓ Die Würfe erfolgen mit beiden Händen gleichermaßen.
- ✓ Die Testperson kann sich vor der Abwurflinie frei bewegen. Der Bereich vor der Wurfline (Matte) darf nur bei Ballverlust, zum Aufheben übertreten werden.



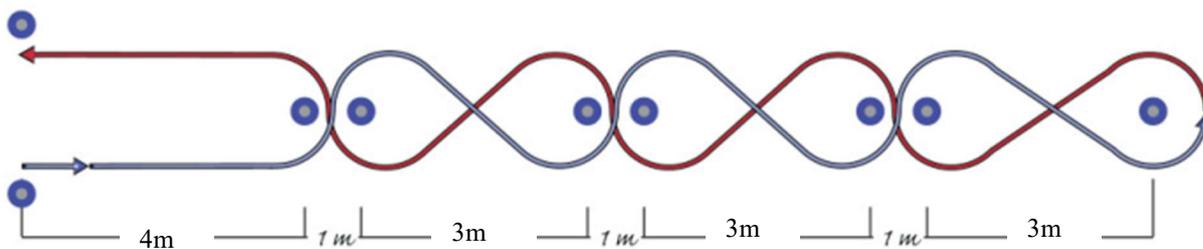
- ✗ Ein einzelner Wurf ist ungültig, wenn die Abwurflinie übertreten wird, bei Bodenkontakt des Balles zwischen Wand und Abwurfline und wenn die o.g. Ausführungsbestimmungen nicht eingehalten werden.

 **Anzahl der Druckwürfe ohne Bodenkontakt innerhalb der Test-Zeit**
(z.B. n = 60)

1 Versuch. Bei unverschuldetem Fehlversuch kann ein 2. Versuch durchgeführt werden → liegt im Ermessen des Kampfrichters.

(In den Jahrgängen 2017-2015 beträgt der Abstand zur Wand 1m)

Schlingellauf

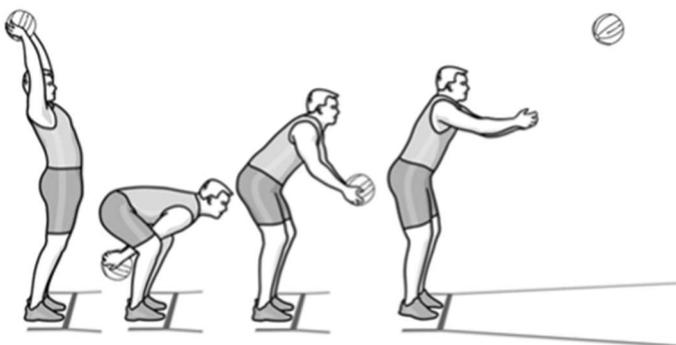


2 Versuche, besser kommt in die Wertung
Das Umwerfen einer Stange (mit Gummi Fuß) ergibt einen ungültigen Versuch

Medizinball-Schocken

Die Testperson steht in Parallelstellung vor der Abwurfline bzw. vor einem Balken. Der Medizinball wird mit beiden Händen in einer Körperstreck-Bewegung aus der Hock- oder auch aus der Aufrecht- stellung heraus, im Anschluss an einer oder mehrmaliger Schwungbewegung, möglichst weit nach vorne geworfen. Die Abwurfline darf dabei mit keinem Körperteil übertreten werden.

- Die Abwurfzone bzw. die Abwurfline muss durch einen Balken oder Band gekennzeichnet sein.
- Der Wurfkorridor, in dem der Medizinball landen muss, wird ebenfalls durch Trassier Band (Trichterförmig) gekennzeichnet.
- Jahrgang 2017-2015 1 Kg; ab 2014 2 Kg



Der Versuch ist ungültig, wenn:

- Die Wurfline übertreten wird.

3 Versuche, ohne Probeversuch