

2. Athletikmehrkampf in Schwedt/Oder

Ausschreibung

Veranstalter: Wassersport PCK Schwedt e.V.
Ansprechpartner: Michael Tümmler Telefon: 0172 3960569
Termin: 08.03.2025
Ort: Schwedt/Oder Bootshaus

Startklassen: Jugend 2010/09 Schüler B3 2013 Schüler C 2016
Schüler A2 2011 Schüler B2 2014 Schüler C 2017
Schüler A1 2012 Schüler B1 2015

Wettkämpfe: Lauf: 1500 bis 800m, Sprint 30m, GWL, Schlängellauf, KAT (Kraftausdauerstest)

Meldung: Kanu@Wassersport-Schwedt.de

Meldeanschrift: **Wassersport PCK Schwedt e.V.**
Regattastraße 3
16303 Schwedt

Meldetermin: **24.02.2025**

Startgebühren: 5,00 €

Kampfrichter: jeder teilnehmende Verein stellt einen Kari zur Verfügung

Zeitplan: 08.03.2025 09:00 Kampfrichterberatung und Einweisung
09:00 Mannschaftsleiterberatung
10:00 Erster Start MK Athletik

Auszeichnung Gesamtwertung Alter/Geschlecht - Medaillen,
Bester Läufer/Beste Läuferin je Schüler C, Schüler B, Schüler A

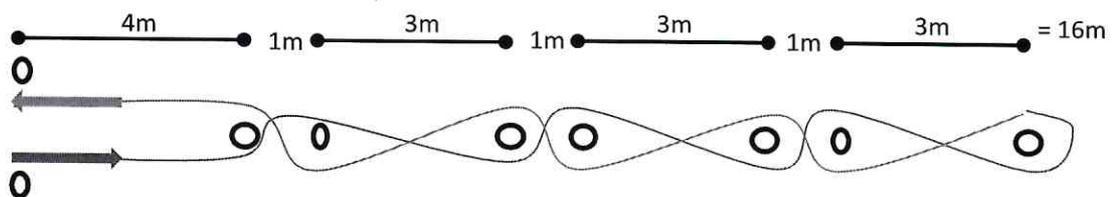
Verpflegung: Imbiss und Kuchenbasar, kostenloser Tee

Bemerkungen: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden.
Die sportliche Tauglichkeit wird dem Veranstalter bestätigt.
Für die Vorbereitung, Durchführung und Auswertung werden personenbezogene Daten der Sportler erfasst und veröffentlicht. Durch die Abgabe der Meldung wird diesbezüglich eine Zusage des jeweiligen Vereins erteilt.

Distanz und Startklassen - Langstreckenlauf:

Altersklasse	Jahrgang	Geschlecht	Strecke
Schüler C2	2017	weiblich männlich	800m 800m
Schüler C3	2016	weiblich männlich	800m 800m
Schüler B1	2015	weiblich männlich	1500m 1500m
Schüler B2	2014	weiblich männlich	1500m 1500m
Schüler B3	2013	weiblich männlich	1500m 1500m
Schüler A1	2012	weiblich männlich	1500m 1500m
Schüler A2	2011	weiblich männlich	1500m 1500m
Jugend	2010 & 2009	männlich & weiblich	1500m

Athletik: Schlingellauf:



Hinweise:

Aufbau mit Grenzstangen (Höhe 1,60m) und Gummistandfüßen

2 Wertungsdurchgänge

Ungültiger Versuch bei Übertreten der Startlinie, Frühstart, falscher Laufweg oder beim

Umwerfen einer Stange

Athletik: Kraftausdauererprobung [Vorbild Cottbus]:



Jugend - Schüler B: Belastung 1 Min. / Pause 30 Sek.

Schüler C: Belastung 30 Sek. / Pause 30 Sek.

Station 1: Balldrehen:

Ausgangsposition Reitsitz auf der Bank, Ball liegt hinter dem Sportler, Ball wird hinter dem Rücken aufgenommen und durch eine ganze Oberkörperdrehung wieder nach hinten gelegt, danach zurückdrehen und Ball erneut in gleicher Richtung transportieren

Ballgewicht: Jugend & Sch A - 3kg
Sch B - 1,5 kg
Sch C - 1 kg

Station 2: Halbe Klimmzüge:

Jugend - Sch B: Der Sportler liegt unter der Stange und zieht sich nach oben, die Beine sind gestreckt (außer Sch B), die Wiederholung ist gültig, wenn die Arme mind. im rechten Winkel stehen

Sch C: Der Sportler hat die Füße an der Sprossenwand und zieht sich zur Stange heran, die Wiederholung ist gültig, wenn die Stange mit der Brust berührt wird

Station 3: Rumpfeheben:

Grundposition: Rücklage mit angewinkelten Beinen, Füße nicht fixiert
Der Sportler hebt den Oberkörper mind. senkrecht an

Station 4: Liegestützte rücklings:

Ausführung mind. bis zum rechten Winkel der Arme, Gesäß möglichst dicht an der Bank entlangführen
Sch B & C dürfen die Beine anwinkeln

Station 5: Hockwende:

(Bankspringen) Gezählt werden nur vollständige Sprünge bei denen beide Füße auf dem Boden landen

Station 6: Kastenklettern:

Der Sportler wandert von der einen Kastenseite zu anderen, die Wiederholung ist gültig, wenn der Kasten vollständig überwunden wurde und der Sportler den Boden berührt (nur die Hände dürfen am Kasten verbleiben)

Anpassung der Kastenteile für die Altersklassen:

1. Jugend
2. Sch A & B
3. Sch C