

### 3. Athletikmehrkampf in Schwedt/Oder

#### Ausschreibung

**Veranstalter:** Wassersport PCK Schwedt e.V.  
**Ansprechpartner:** Engin Erkan Telefon: 0176 75722589  
**Termin:** 07.03.2026  
**Ort:** Schwedt/Oder Bootshaus

<b>Startklassen:</b>	Jugend 2010/11	Schüler B3 2014
Schüler C 2017	Schüler A2 2012	Schüler B2 2015
Schüler C 2018	Schüler A1 2013	Schüler B1 2016

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

**Meldung:** [Kanu@Wassersport-Schwedt.de](mailto:Kanu@Wassersport-Schwedt.de)

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

**Meldetermin:** **20.02.2026**

**Startgebühren:** 6,00 €

**Kampfrichter:** Jeder teilnehmende Verein stellt einen Kari und Betreuer zur Verfügung

<b>Zeitplan:</b>	07.03.2026	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  
Bestellung Mittagessen zum Meldetermin

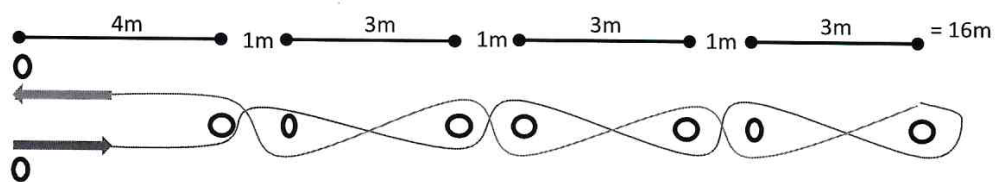
**Bemerkungen:** 1. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden.  
2. Die sportliche Tauglichkeit wird dem Veranstalter bestätigt.  
Für die Vorbereitung, Durchführung und Auswertung werden personenbezogene Daten der Sportler erfasst und veröffentlicht.  
3. Durch die Abgabe der Meldung wird diesbezüglich eine Zusage des jeweiligen Vereins für 1. und 2. erteilt.

## Lauf: Distanz und Startklassen

Altersklasse	Jahrgang	Geschlecht	Strecke
Schüler C2	2018	M/W	800 m
Schüler C3	2017	M/W	800 m
Schüler B1	2016	M/W	1500 m
Schüler B2	2015	M/W	1500 m
Schüler B3	2014	M/W	1500 m
Schüler A1	2013	M/W	1500 m
Schüler A2	2012	M/W	1500 m
Jugend	2011/2010	M/W	1500 m

## Athletik: Schlängellauf

### Athletik: Schlängellauf:



#### **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: Kraftausdauertest [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: Rumpfbeugen:**

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