



**Hessische Ruderjugend**  
im Hessischen Ruderverband e.V.



## **17.Talentiade der Hessischen Ruderjugend**

- Ausrichter:** Flörsheimer Ruderverein in Kooperation mit der HRJ
- Termin:** **Samstag, der 16. Februar 2019 in Flörsheim**  
Beginn: ca. 11 Uhr, Hallenöffnung 10:30 Uhr
- Ort:** Sporthalle des Graf Stauffenberg-Gymnasiums;  
Bürgermeister Lauck Straße 24, 65439 Flörsheim am Main
- Meldeschluss:** **Mittwoch, 06. Februar 2019, 20.00 Uhr;**  
Nachmeldungen sind bei Zahlung des doppelten Meldegeldes möglich.  
Wenn möglich, bitte Ab- und Nachmeldungen bis Freitag, 15. Februar  
12 Uhr an die Meldeadresse. Ummeldungen sind nicht möglich!
- Meldegeld:** 4,- EURO pro Person, die vor Ort zu zahlen sind.  
Jede Meldung ist kostenpflichtig, unabhängig davon, ob die Person am  
Wettbewerb teilnimmt oder nicht.
- Meldungen:** nur per Email durch Übersendung der Meldeliste an:  
**jugendausschuss@hessischeruderjugend.de** (Die Meldeliste  
ist zusätzlich in Papierform vor Ort unterschrieben/gestempelt  
abzugeben)
- 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 der Talentiade ist ein Kriterium für die  
Aufnahme in den E-Kader und wird ggf. für die Nominierung zum  
Bundeswettbewerb herangezogen.**

- 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 erhalten  
Sachpreise von der HRJ. Der erfolgreichste Verein erhält ein



## Hessische Ruderjugend

im Hessischen Ruderverband e.V.



Paar Kinderskulls. Gewertet werden jeweils die Platzierungen der besten fünf Kinder pro Jahrgang/Verein.

**Ab 100 Teilnehmern erhalten die ersten zwei erfolgreichsten Vereine jeweils ein Paar Kinderskulls.**

### **Ärztliche Bescheinigung:**

Durch Unterschrift 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. (Unterschrift und Vereinsstempel unter der Teilnehmerliste sind **vor** Beginn des Wettkampfes vorzulegen).

### **Achtung!**

Die Sporthalle darf nur mit sauberen Hallensportschuhen betreten werden!

### **Anfahrt:**

**Öffentlich**: vom Flörsheimer-Bahnhof Nordseite sind es ca. 10 min Fußweg



## Talentiade der Hessischen Ruderjugend

Verein: -

### Meldeliste

#### Mädchen

Name	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre	11 J. oder jünger

#### Jungen

Name	14 Jahre	13 Jahre	12 Jahre	11 J. oder jünger

Unterschrift und Vereinsstempel:



**Hessische Ruderjugend**

im Hessischen Ruderverband e.V.



# Übungskatalog

- zur Talentiade der HRJ am 16. Februar 2019 in Flörsheim –

## 1. Kasten-Bumerang-Lauf

Start mit Rolle vorwärts, um ein Hütchen in der Mitte nach rechts abbiegen, Kastenteil überspringen und zurück durchklettern, wieder um das Hütchen, wieder nach rechts abbiegen bis alle 3 Kastenteile überwunden sind. Ziel ist auf der (Start-)Matte. (Zeitmessung)

## 2. Hockey-Slalom

Ein ein Hockeyball wird mit einem Hockeyschläger durch einen Hütchenparcours gespielt. Der Ball darf dabei nur mit der flachen Seite des Schlägers gespielt werden (Zeitmessung)

## 3. Stelzenlauf

Auf Stelzen gehend muss eine bestimmte Strecke (ca. 20 m mit Wende) abgelaufen werden. Beim Absteigen von den Stelzen auf der Strecke muss an dieser Stelle wieder aufgestiegen werden. (Zeitmessung)

## 4. Sprungparcours

Durch einen Reifenparcours muss einbeinig in bestimmter Sprungfolge gesprungen werden, z.B. re, re, li, li, beidbeinig, re, re, usw. (Zeitmessung)

## 5. Langbankziehen

Die Sportler ziehen sich (auf einer Teppich-Fliese) nur aus den Armen 3 Langbänke entlang. Die Beine werden überkreuzt in der Luft gehalten. Die Sportler ziehen sich soweit, dass die Brust über die letzte Bank ragt. Sind sie am Ende angekommen, laufen sie um die Wendemarke herum und zurück über die Ziellinie. (Zeitmessung)

## 6. Ausdauerlauf

Ein Rundkurs, ca. 40 m, muss 10 x umlaufen werden. (Zeitmessung)

## 7. Medizinballweitwurf

Beidarmiger über-Kopf-Wurf wie beim Fußball-Einwurf aus der Schrittstellung. 2 Würfe, die Weiten werden addiert. (Weitenmessung)

## 8. Biathlon

Mit einem Pedalo wird von A nach B gefahren (ca. 15 m). Bei B wird mit einem Tennisball aus 1,5 m Entfernung in einen Eimer geworfen. Es müssen 3 Treffer erzielt werden; der Ball darf dabei nicht wieder aus dem Eimer springen. Zur Verfügung stehen 6 Bälle. Versprungene Bälle müssen selbst geholt werden. Anschließend wird mit dem Pedalo wieder zurückgefahren. (Zeitmessung)

## 9. Eierlauf

Mit einem Plastik-Ei auf dem Löffel balancierend muss eine umgedrehte Bank balancierend überquert werden. Fällt das Ei herunter, muss es wieder zusammengesetzt und neu gestartet werden. (Zeitmessung)

## 10. Frisbee Zielwurf

Aus ca. 7 m Entfernung wird mit einer Frisbee so oft in einen kleinen Kasten geworfen, bis 5 Treffer erzielt worden sind. (Anzahl der Würfe)