



Hessische Ruderjugend

im Hessischen Ruderverband e.V.



Talentiade/ Rowletics der Hessischen Ruderjugend 2024

- Ausrichter:** Hessische Ruderjugend in Kooperation mit der FRG Germania
- Termin:** **Samstag, der 02. März 2024 in Frankfurt**
Beginn: ca. 11 Uhr, Hallenöffnung 10:30 Uhr
- Ort:** Sporthalle der Schillerschule Frankfurt;
Morgensternstraße 3, 60596 Frankfurt am Main
- Meldeschluss:** **Mittwoch, 14. Februar 2023, 20.00 Uhr;**
Nachmeldungen sind bei Zahlung des doppelten Meldegeldes möglich.
Wenn möglich, bitte Ab- und Nachmeldungen bis Donnerstag, 29.
Februar 12 Uhr an die Meldeadresse. Ummeldungen sind nicht möglich!
- Meldegeld:** 4,- EURO pro Person, die **per Überweisung** 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 Teilnahme an den Rowletics ist ein Kriterium für die
Aufnahme in den E-Kader und wird bei Punktegleichstand 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.



Hessische Ruderjugend

im Hessischen Ruderverband e.V.



Preise: Die ersten drei der jeweiligen Altersklassen erhalten Sachpreise von der Ruderwerkstatt Wetzlar. Der erfolgreichste Verein erhält Sachpreise der Hessischen Ruderjugend in Kooperation mit der Ruderwerkstatt Wetzlar. Gewertet werden jeweils die Platzierungen der besten fünf Kinder pro Jahrgang/Verein.

Ab 100 Teilnehmenden erhalten die ersten zwei erfolgreichsten Vereine jeweils einen Sachpreis.

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: Anreise mit der Bahn zum Frankfurter Südbahnhof – von dort aus zu Fuß (750m) zu erreichen



Hessische Ruderjugend

im Hessischen Ruderverband e.V.



Übungskatalog

- zu den Rowletics der HRJ am 02. März 2024 in Frankfurt am Main –

Übung 1 Japantest

Der Linienabstand beträgt 3 m. Die Sportler/innen muss wechselseitig den Boden außerhalb der Linie mit der Hand berühren. Die Übungsdauer beträgt 30 Sekunden und gestartet wird in der Mitte des 3-Meter-Bereiches.

Ziel ist es so oft wie möglich abwechselt den Bereich außerhalb der Linien zu berühren.

Übung 2 Medizinball-Dreikampf

1. Beidarmiger Schockwurf vorwärts aus dem Grätschstand
2. Beidarmiger Schockwurf rückwärts über den Kopf, aus dem Grätschstand
3. Beidarmiges Stoßen von der Brust aus der Kniebeuge (Kniewinkel 90°) mit herauspringen

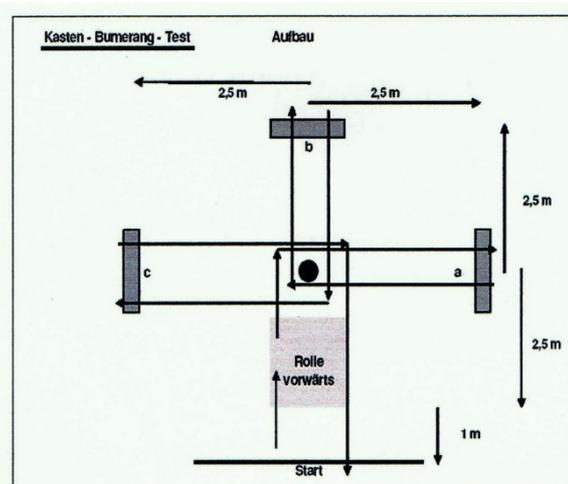
Pro Sportler/in werden 2 Versuche pro Übung durchgeführt und der Bestwert gewertet. Anläufe, Schritte oder ähnliches sind nicht gestattet.

Ziel ist es, den Medizinball soweit wie möglich zu werfen.

Übung 3 Kastenbumerang-Test

Gestartet wird aus dem Hochstart auf der Start-Ziellinie. Zu Beginn erfolgt eine Rolle vorwärts auf einer Matte. Anschließend beginnt der Lauf zum Kastenteil. Um ein Hütchen in der Mitte nach rechts abbiegen, Kastenteil überspringen und zurück durchkriechen. Wieder um das Hütchen, wieder nach rechts abbiegen bis alle 3 Kastenteile überwunden sind. Ziel ist die Start-Ziellinie. (Info: In den Kastenteilen wird je eine Turnmatte liegen)

Ziel ist es den Test schnellstmöglich zu absolvieren.





Hessische Ruderjugend

im Hessischen Ruderverband e.V.



Übung 4 Dreisprung

Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen. Es werden 3 Schlusssprünge ausgeführt. Die Landung erfolgt beidbeinig, welche auch gestanden werden muss. Ausfallschritte oder ähnliches sind nicht erlaubt und führen zu einem ungültigen Versuch. Pro Sportler/in werden 2 Versuche durchgeführt und der Bestwert gewertet.

Ziel ist es, mittels der Sprünge eine möglichst große Distanz zurückzulegen

Übung 5 Sprint

Beschleunigung aus dem Hochstart (Anlauf 5 -10 m; 30 m Strecke in max. Geschwindigkeit laufen)

Ziel ist es die Strecke so schnell es geht zu absolvieren.

Übung 6 Klimmzüge im Schräghang

Die Sportler/innen setzen sich unter die Stange, welche sich ca. auf Schulterhöhe befindet. Die Sportler/innen umfassen mit den Händen die Stange im Ristgriff und strecken ihre Füße so weit nach vorne, bis ihre ausgestreckten Arme und ihre Körper einen rechten Winkel bilden. Die Übungsdauer beträgt 30 Sekunden, in welchen die Sportler/innen so viele Wiederholungen wie möglich machen sollen.

Ziel ist es so viele Wiederholungen wie möglich machen.

Übung 7 Coopertest

12 Minuten Laufen im Rundlauf.

Ziel ist es innerhalb der Zeitvorgabe eine möglichst große Distanz zurückzulegen

Übung 8 250m Rudern

250 m Rudern mit Minimum 18 Schläge/min. Erfasst wird hier die benötigte Fahrzeit und die Anzahl der Ruderschläge. Die Rangfolge wird auf der Grundlage der Multiplikation der Anzahl der geruderten Schläge mit der benötigten Zeit in Sekunden ermittelt. Desto geringer der Wert, desto besser. Beim Unterschreiten der SF 18 um 2 Schläge/min ist der Versuch ungültig. Jede/ Sportler/in hat maximal Zwei Versuche.

Ziel ist es, die Strecke möglichst effizient zu absolvieren.

Übung 9 Unterarmliegstütz

Die Sportler/innen wechseln 2-sekündig zwischen der Liegestütz- und Unterarmstützposition.

Während der Unterarmstützposition befinden sich die Ellenbogen auf Schulterhöhe. Die Unterarme können parallel zueinander liegen oder spitz zulaufen, so dass sich die Hände berühren. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehen. Ein Durchhängen/ Rausstrecken des Bauch-Hüftbereich ist nicht zulässig. Der Körper soll von den Schultern bis zu den Beinen eine Linie bilden.

Während der Liegestützposition stehen die Hände flach auf dem Boden unter den Schultern, die Arme sind durchgestreckt. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehen. Auch hier soll der Körper von den Schultern bis zu den Beinen eine Linie bilden. Es besteht die Möglichkeit diese Übung mit seinem Körper komplett oder teilweise auf den Turnmatten zu absolvieren oder gar auf diese zu verzichten.

Ziel ist es diesen ständigen Wechsel so lange durchzuhalten, wie es geht.