

LANDESRUDERVERBAND SACHSEN E.V.

Fachverband Rudern im Landessportbund Sachsen e.V.

**RUDERJUGEND
SACHSEN**



Hamburger Straße 80 ° 01157 Dresden ° www.sachsen-rudern.de ° ruderjugend@sachsen-rudern.de

in Kooperation mit:

KidsCup 2024



Sehr geehrte Trainerinnen und Trainer,

mittlerweile ist der KidsCup fest im Veranstaltungskalender etabliert. Wir wollen ihn weiter durchführen, um unseren jüngsten Sportlerinnen und Sportlern der Altersklassen 11 und jünger auch in diesem Jahr einen allgemeinathletischen Vergleich bieten zu können.

Inhaltlich orientiert sich der KidsCup am Ausbildungs- und Trainingsziel für diese Altersgruppe: Eine breite allgemeinathletische Basis in der sportlichen Betätigung schaffen und für vielseitige Bewegung interessieren und motivieren. Wir hoffen auf eine gute Beteiligung aus möglichst vielen Vereinen des Landesruderverbands Sachsen.

Termin

Sonntag, 3. November 2024, 9 bis 13 Uhr

Ort

Sporthalle Pirna, Siegfried-Rädel-Straße 10, 01796 Pirna

Altersklassen

AK 9 u.j. (Jg. 2015 u.j.) – männlich / weiblich
AK 10 (Jg. 2014) – männlich / weiblich
AK 11 (Jg. 2013) – männlich / weiblich

Bei zu wenigen Meldungen in den einzelnen Altersklassen, kann eine gemeinsame Wertung von männlich und weiblich stattfinden oder/und eine Zusammenlegung von Jahrgängen erfolgen. Eine Wertungsgruppe soll mindestens 4 Startende umfassen. Die Entscheidung dazu wird am Wettkampftag getroffen.

Bei den Mannschaften für die Staffeln sind Startgemeinschaften zulässig (z.B. Vereine mit weniger als fünf Startenden oder verbleibende Startende usw.) Die Zusammensetzung der Teams wird nach Meldeschluss festgelegt.

Teilnahme- voraussetzungen

Sportlerinnen und Sportler der Rudervereine und Ruderabteilungen, die Mitglied im Landessportbund Sachsen sind.

Wettbewerbe/ Wertung

- a. Gewandheitslauf
 - Einzelwertung in den Wertungsgruppen
- b. Athletik-5-Kampf
 - Einzelwertung in den Wertungsgruppen
- c. Staffeln 4x+
 - Mannschaftswertung

Die Sieger sowie die Zweit- und Drittplatzierten der Wettkämpfe erhalten Medaillen, sofern sie nicht Letzte in der Wertungsgruppe sind. Außerdem erhalten alle Teilnehmenden des Athletik-5-Kampfes Urkunden mit ihren Werten. Bei Punktgleichheit beim 5-Kampf entscheiden die Anzahl der Seilsprünge.

Zeitplan/ Ablauf

bis 08:45	Eintreffen, ggf. Abmeldungen
ab 09:00	Begrüßung, Einteilung, Vorbereitung, Erwärmung
09:15	Gewandtheitslauf
10:00	Athletik-5-Kampf
11:15	4x+ Staffeln
12:30	Siegerehrung
13:00	Ende, Heimfahrt

Meldung

- ausschließlich per **E-Mail an paula.wiedner@googlemail.com**
- Angaben Startende: Vorname, Name, Jahrgang, Geschlecht, Verein (Meldung gilt für Einzel und Team) **Nutzung beigefügte Datei**
- **Nach- und Abmeldungen** sind so früh als möglich zu übermitteln, spätestens am Durchführungstag bis 08:45 Uhr.
- Angaben Helfende, Trainerinnen und Trainer: Vorname, Name, Verein
- **Wir gehen davon aus, dass jeder teilnehmende Verein mindestens einen Helfer stellt**

Meldeschluss

Samstag, 28. Oktober 2024

Kostenbeitrag

Es werden keine Meldegebühren erhoben.

Mitbringen

- Sportbekleidung für die Turnhalle
- Hallensportschuhe
- Getränk (keine Glasflasche)

Unterstützung Personal

Wir würden uns sehr freuen, wenn von den Vereinen weitere Personen ab 16 Jahren als Schiedsrichter gestellt werden. Eine Einteilung erfolgt dann nach dem Meldeschluss.

Datenschutz

Wir behalten uns vor, Bild-, Ton- und Videoaufnahmen von beteiligten und Gästen sowie Ergebnislisten zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen, zu verarbeiten und zu verbreiten, soweit diese nicht im Einzelfall widersprechen. Rechtsgrundlage ist dabei Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO. Das berechtigte Interesse des Landesruderverbandes Sachsen besteht darin, Veranstaltungen gemäß seinen Satzungszielen durchzuführen und im Rahmen seiner Öffentlichkeitsarbeit über die Inhalte der Veranstaltungen zu informieren. Die Veröffentlichung erfolgt in den Medien des Landesruderverbandes (online www.rudern-sachsen.de, Facebook, Instagram). Der meldende Verein informiert seine Teilnehmerinnen und Teilnehmer über den Inhalt der Datenschutzbelehrung.

Anlagen

- A Beschreibung Inhalte Athletik Einzel
- B Beschreibung Inhalte Athletik Team
- C Skizzen zu einzelnen Stationen

Hinweis

Allgemeine Beachtung von Hygieneregeln.

Änderungen sind vorbehalten.

Anlage A: Beschreibung Inhalte Einzelwertung Athletik

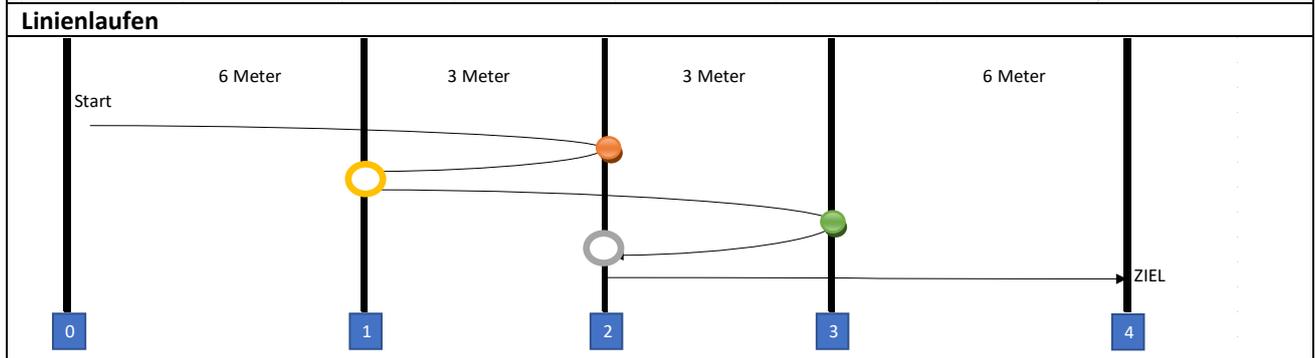
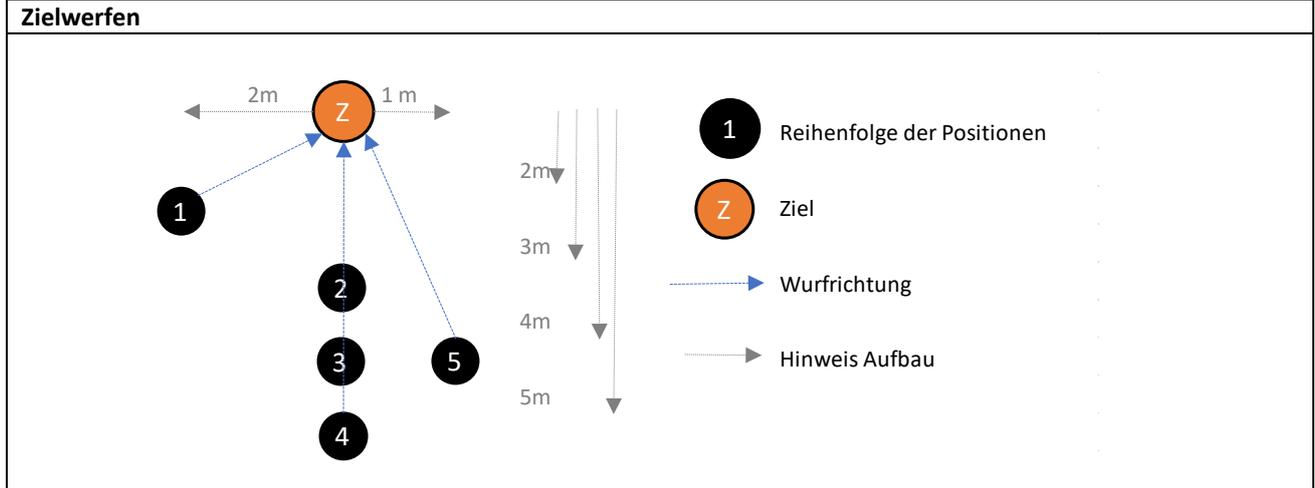
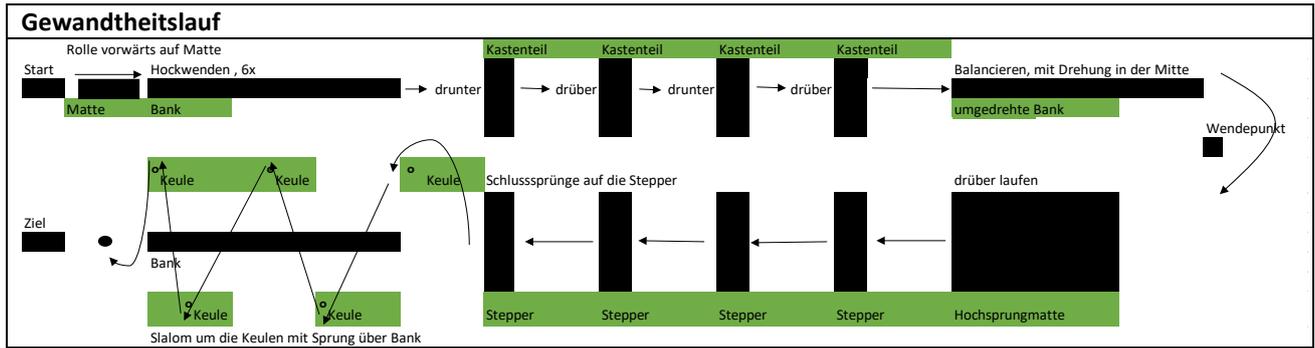
Stationsbezeichnung	Ausführung	Wertung
Gewandtheitslauf	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition stehend hinter Startlinie - Ausführungsbeginn auf Startkommando - Absolvieren der Einzelemente in der vorgegebenen Reihenfolge: <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts auf der Matte - 6 Hockwenden entlang der Bank - 4 Kastenteile passieren: durch-(kriechen), drüber-(springen), durch, drüber - Balancieren über umgedrehte Bank, eine ganze Drehung in der Mitte - Lauf über eine Hochsprungmatte - Schlusssprünge auf 4 Aerobic-Stepper und wieder runter - Pendellauf über Bank und um 5 Kegel herum 	<ul style="list-style-type: none"> - Zeitnahme Start/Ziel - bei Durchführungsfehlern ist die Station zu wiederholen - 2 Wertungsdurchgänge

Stationsbezeichnung	Ausführung	Wertung
Station 1 Seilspringen	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition stehend mit selbst eingestelltem Seil - Ausführungsbeginn auf Startkommando - Durchführung von Schlusssprüngen (keine Galoppsprüngen) bei Seildurchschlag mit oder ohne Zwischenhüpfer 	<ul style="list-style-type: none"> - Anzahl der Sprünge mit Seildurchschlag innerhalb von 60 sec - 1 Wertungsdurchgang
Station 2 Situps mit Ballwurf	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition Rückenlage Beine angestellt und Arme mit Ball gestreckt hinter dem Kopf - Füße sind ca. 1,5 m von der Wand entfernt - Ausführungsbeginn auf Startkommando - aufrichten des Oberkörpers mit beidarmigem Wurf zur Wand - beidarmiges Auffangen des Balls und ablegen des Oberkörpers sowie Arme mit Ball wieder zurück in Ausgangsposition 	<ul style="list-style-type: none"> - Anzahl gefangener Würfe innerhalb von 60 sec - 1 Wertungsdurchgang
Station 3 Liegestütz- Unterarmstütz	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition im Liegestütz - Ausführungsbeginn auf Startkommando - jeweils mit einem Arm einzeln in die Unterarmstützposition - jeweils mit einem Arm einzeln in die Liegestützposition zurück, dabei die Hände wieder unter die Schultern setzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Anzahl richtiger Ausführungen innerhalb von 60 sec - 1 Wertungsdurchgang
Station 4 Zielwerfen	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition 1 - Zielwurf mit Bohnensäckchen in einen Reifen (Z) aus verschiedenen Positionen - die Reihenfolge der Positionen 1-5 ist vorgegeben - je 1 Durchgang: (a) Wurf mit rechtem Arm, (b) Wurf mit linkem Arm 	<ul style="list-style-type: none"> - Anzahl der ins Ziel getroffenen Elemente (erste Bodenberührung zählt) - 1 Wertungsdurchgang
Station 5 Linienlauf	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgangsposition an Linie 0 - Ausführungsbeginn auf Startkommando - Reihenfolge des Laufes: Linie 2,1,3,2 jeweils kleinen Ball in einen Reifen der vorherigen Linie legen - Zieldurchlauf bei Linie 4 	<ul style="list-style-type: none"> - gewertet wird die Zeit - 2 Wertungsdurchgänge

Anlage B Beschreibung Inhalte Teamwertung Staffeln (4x+, Teams à 5 Startende)

Stationsbezeichnung	Ausführung	Wertung
allgemein	<ul style="list-style-type: none"> - Team 4x+ sitzt hinter Startlinie, erster Starter steht - Ausführungsbeginn auf Startkommando - einzeln nacheinander, nächster Startender steht und läuft los, wenn Vorgänger die Start-/Ziellinie überquert hat - Aufbau: Start- und Zielkegel, ca. 15 m frei, 6 Stangen in Abstand von ca. 1m, Wende 	<ul style="list-style-type: none"> - gewertet wird die Zeit, wenn letzte*r Starter*in des Teams in einer Reihe mit den anderen sitzt - bei Durchführungsfehlern muss Element wiederholt werden, sonst Strafrunde um Parkour
Runde 1 Lauf	Krebstgang vorwärts, Slalom, Wende, Slalom, Sprint	
Runde 2 je 1 Ball unter den Armen tragen	Sprint, Slalom, Wende, Slalom rückwärts, Sprint rückwärts	
Runde 3 Basketball prellen	prellend bis zu den Stangen rennen, Slalom mit prellen, Ball in Reifen legen (Wende), Vierfüßlergang bis zum Ende der Stangen, Sprint Nächster Starter macht Parkour umgekehrt (holt Ball), usw.	
Runde 4 Dosenlaufen	auf 2 Dosen bis zu den Stangen laufen, Slalom auf den Dosen, Dosen in Reifen legen (Wende), Einbeinsprünge bis zum Ende der Stangen, Einbeinsprünge mit dem anderen Bein bis zum Ziel Nächster Starter macht Parkour umgekehrt (holt Dosen), usw.	
Runde 5 Ball am Fuß	mit Ball am Fuß bis zu den Stangen rennen, Slalom mit Ball am Fuß, 1,5 Runden um Stangen mit Ball am Fuß, am Ende der Stangen Ball zum nächsten Starter werfen (gilt als Überquerung)	
Runde 6 Steuermannstransport	2 Sportler tragen mit einem Skull den „Steuermann“ Sprint, Slalom, Slalom, Sprint 2 <u>andere</u> Sportler übernehmen das Skull und tragen einen <u>anderen</u> „Steuermann“, wieder dieselbe Strecke Dabei zieht der „Steuermann“ ein Trikot an, welches beim Wechsel zu übergeben ist.	

Anlage C: Skizzen zu einzelnen Stationen



Staffel

	10 Meter					
Runde 1	Krebstgang	Slalom	Slalom	Sprint		
Runde 2	Sprint	Slalom	Slalom RW	Sprint RW	mit Bällen unter den Armen	
Runde 3/1	Sprint P	Slalom P	Vierfuß	Sprint	Halbe Strecke prellen (P)	
Runde 3/2	Sprint	Vierfuß	Slalom P	Sprint P	Halbe Strecke prellen (P)	
Runde 4	Sprint	Slalom	Runde	Wurf	Ball am Fuß	
Runde 5	Sprint	Slalom	Wechsel	Slalom	Sprint	Steuermann tragen



Runde 1
 Krebsgang Slalom
 Slalom Sprint

Runde 2
 Sprint Slalom
 Slalom RW Sprint RW

Runde 3/1
 Sprint P Slalom P
 Vierfuß Sprint

Runde 3/2
 Sprint Vierfuß
 Slalom P Sprint P

mit Bällen unter den Armen

halbe Strecke prellen (P)

Runde 4/1
 Dosenlauf Slalom DL
 Einbein R Einbein L

Runde 4/2
 Einbein R Einbein L
 Slalom DL Dosenlauf

Runde 5
 Sprint Slalom
 Runde Wurf

Runde 6
 Sprint Slalom
 Slalom Sprint

auch erst linkes Bein (L) und dann rechtes (R) erlaubt

Ball am Fuß

Steuermann tragen