



Sportclub Magdeburg – Seilerweg 23 – 39114 Magdeburg

## Meldeergebnis 23. Athletik-Wettkampf Sachsen-Anhalt

**Termin:** **Samstag, den 18.01.2020**

**Ort:** **GS am „Pechauer Platz“ – Witzlebenstraße 1 – 39114 Magdeburg**

Obleutebesprechung: 09.30 Uhr in der Sporthalle / Einlass ab 09.00 Uhr

Wettkampfbeginn: 10.00 Uhr

Rennfolge: siehe nachfolgende Seiten

Übungen: Kasten-Bumerang-Test – Dreierhopp – Klimmzüge im Liegehang  
Hockwende – Aufrichten aus der Rückenlage – Crosslauf  
(1500m/800m/400m)  
Gewandheitslauf  
Die Übungsbeschreibungen liegen dem Meldeergebnis bei.

Wenn Nach-/Abmeldungen schon vorher bekannt sind, bitte bis Freitag, den 17.01.2020  
18 Uhr per Mail an: **t.predel@sc-magdeburg.de**

Kampfrichter: Die Einteilung der Kampfrichter hängt dem Meldeergebnis an. Bitte  
Stoppuhren mitbringen und die Übungsbeschreibung für die zugeteilte  
Übung nochmals verinnerlichen.

Haftung: Über die ARAG-Sportversicherung hinaus kann keinerlei weitere  
Haftung übernommen werden.

Wettkampfleiter: Toni Predel

Verpflegung: Kuchenbasar / Würstchen

Vielen Dank für die zahlreichen Meldungen!

Bitte beachtet, dass der Athletik-Wettkampf in diesem Jahr in der Turnhalle der **Grundschule am „Pechauer Platz“** stattfindet:

Witzlebenstraße 1  
39114 Magdeburg

Wir wünschen eine gute Anreise, und spannende Wettkämpfe.

Toni Predel  
SC Magdeburg Abt. Rudern

















# Einteilung Wettkampfrichter

Übung	Kampfrichter	Verein
Kasten-Bumerang-Test	Erhard Tilch	RC Wittenberg
Kasten-Bumerang-Test	Nadja Eggert	Tangermünder RC
Klimmzug im Liegehang	Hannes Langhammer + Tobias Strätz	HRV Böllberg/Nelson + Bernburger RC
Klimmzug im Liegehang	Michael Günther + Karl Zander	RV Dessau+SCM
Hockwende	Isabell Hertrich	WSF Burg
Hockwende	Anne Senst	ZRC
Oberkörper Aufrichten aus RL	Simon Rosanke	HRV Böllberg/Nelson
Oberkörper Aufrichten aus RL	Mathias Zahn	Weißfelser RV
Dreierhopp	Thomas Winkelmann	RC Union Schönebeck
Dreierhopp	Erik Gaudian	SC Magdeburg
Ersatz		
Ersatz		

## Kastenbumerang-Test

Hochstart Rolle vorwärts auf der Matte. Die Matte liegt längs zur Laufrichtung. Lauf zum Medizinball, am Ball 90° nach rechts/ links abbiegen, das auf der langen Seite stehende Kastenteil zuerst überspringen und danach Richtung Ball zurück durch das Kastenteil kriechen. Zum Ball zurücklaufen und um 90° nach rechts/links abbiegen. Das Kastenteil darf beim Überspringen berührt werden.

Die weiteren 2 Kastenteile in der beschriebenen Art überwinden und zur Startmatte zurücklaufen. Auf den Kastenteilen sitzen Sportler der Riege um diese zu stabilisieren. Der Abstand zwischen dem Ball, der im Zentrum liegt, und den Kastenteilen beträgt ca. 2,5m und 3,5m zur Startlinie/Mattenkante. Die Zeitnahme erfolgt beim Beginn der Rolle vorwärts und endet beim Übertreten der Start/Ziellinie.

Die Laufrichtung kann vom Sportler selbst gewählt werden.

## Hockwende

Beide Hände befinden sich auf der Bank. Mit **geschlossenen Füßen** ist die Bank auf der Stelle zu überspringen. In 30 Sekunden werden die Wechselsprünge gezählt.

Abbruchkriterium: Die Bank wird nur mit einem Fuß übersprungen.

## Dreierhopp

Der Dreierhopp ist ein **Standweitsprung (kein Anlauf)**, bei dem der Sportler beim ersten Sprung mit einem Bein beginnt, dann auf demselben Bein landet und direkt mit diesem Bein weiterspringt. Bei diesem zweiten Sprung landet er auf demselben Bein mit dem er abgesprungen ist und springt mit diesem sofort den dritten Sprung. Hier darf er mit beiden Beinen landen. Es wird die Sprungweite an den Fersen gemessen. Jeder Sportler macht jeweils 3 Durchgänge, die hintereinander zu absolvieren sind, mit dem linken oder dem rechten Bein. Der weiteste Sprung wird gewertet.

## Klimmzug aus dem Schrägliegehang

Der Sportler/in hängt mit gestreckten Armen an der Klimmzugstange. Die Hände umfassen die Stange im **Ristgriff** etwa Schulterbreit. Die Füße stehen auf der Sprossenwand, sodass der Arm-Rumpfwinkel in der **Ruheposition etwa 90°** beträgt. Der Sportler/in beugt die Arme und führt den Brustkorb mit gestrecktem Körper zur Klimmzugstange bis der Brustkorb die Stange berührt.

**Gezählt wird nur bei Brustkontakt mit der Klimmzugstange.** In 30 Sekunden werden die Kontakte gezählt.

## **Oberkörper aufrichten aus der Rückenlage**

Rücklings auf die Matte legen, die Beine sind angestellt, ein Partner fixiert die Füße. Die Hände sind hinter dem Kopf im Flechtgriff fixiert. Ellenbogen müssen die Knie berühren. In 30 Sekunden werden die Wiederholungen gezählt.  
Abbruchkriterium: Hände nicht hinter dem Kopf

## **Crosslauf**

Altersklasse 10 läuft 400m

Altersklasse 11 läuft 800m

Altersklasse 12 u. älter läuft 1500m