

Verband Brandenburgischer Segler e. V. (VBS)

Mitglied im Deutschen Segler-Verband e.V. Fachverband Segeln im
Landessportbund Brandenburg e.V.



Landestrainer

VBS.e.V.
Jan Müller
Hermann-Hesse-Straße 59
13156 Berlin
landestrainer@segeln-brandenburg.de
0176 20 35 19 45

Athletik- und Theoriewettkampf am 23.02.2019 um 09.00 Uhr Europaschule Storkow (Theodor Fontane Str. 23 15859 Storkow)

Teilnehmer: alle D-Kader und Anschlusskader (Pflicht) und alle Kinder und Jugendlichen der Vereine des Verband Brandenburgischer Segler e.V.

Helfer: wir sind auf freiwillige Helfer (Eltern, Großeltern und Trainer) angewiesen um die Veranstaltung durchführen zu können. Um hier Planungssicherheit zu erhalten bitten wir alle Helfer ebenfalls um Anmeldung

Ablauf: 09:15 Uhr Eröffnung anschl.

1. Theorieüberprüfung (ca. 1,5 stündige Arbeit, jeweils eine Arbeit für Anfänger, Opti B, Opti A und die Jugendbootklassen)
2. Athletiktest (Wertung AK U10 m und w; U12 m und w; U14 m und w; U16 m und w; U18 und bestes w; Junioren = Ü18 und bestes w;)

Übungsreihenfolge:

1. Theorietest (geht als doppelte Wertung direkt in das Gesamtergebnis ein)
2. Kastenbumerang (Neu siehe Anlage)
3. Klimmziehen (ab inkl U 16) / Schrägliegehang
4. Standweitsprung
5. Aufrichten aus der Rückenlage (Höchstwert auf 100 hochgesetzt)
6. Wendelauf
7. Liegestütz (ohne Höchstwert)
8. Stabilisation und Koordinationsübung
9. Ausdauerlauf (U10=1000m / U12 + U14=3000m / alle ab inkl U16=5000m)

Anschl. nach der Auswertung Siegerehrung des Athletik- und Theorietests:

- Pokale je nach Teilnehmerzahl in den sechs Altersklassen, siehe Wertungen
- Urkunden je nach Teilnehmeranzahl in den Altersklassen bis max. zum 6. Platz.

Mannschaftswertung:

besten fünf Platzierungen des jeweiligen Stützpunktes

Meldungen bis 22.02.2019 unter:

<http://www.raceoffice.org/event.php?eid=16186718425a7ae7be99038>