

Allgemeiner Sportwettbewerb 2018

Eine Abteilung besteht aus sechs Riegen mit bis zu 12 Sportlern

Nr.	Name	Beschreibung
1	Riemenstaffel	Die Sportler stellen eigenständig drei Dreier-Teams auf (zwei Träger und ein zu Transportierender). Der zehnte Sportler ist der Schlussläufer und stellt sich gegenüber der Startlinie auf. An der Startmarkierung nehmen, mit dem Startsignal beginnend, zwei Sportler einen Riemen in die Hand oder auf die Schulter. Der dritte Sportler muss mit diesem Riemen über eine Strecke von 25m transportiert werden. Die Riemen werden grundsätzlich in Laufrichtung getragen und nicht quer! Bei Bodenkontakt des zu Tragenden muss diese Mannschaft wieder neu an der Startmarkierung beginnen. Alle drei Mannschaften starten gleichzeitig. Hat die letzte Mannschaft einer Riege die Ziellinie überquert, startet der Schlussläufer dieser Riege mit dem Rückweg. Die Zeitnahme endet mit dem Zieldurchlauf des zehnten. Sportlers. Schafft es eine Riege nicht innerhalb von fünf Minuten das Ziel zu erreichen, bekommt diese Riege an dieser Station null Punkte.
2	Wissenstest	Es gibt einen Fragenkatalog mit zehn Fragen in den vier Themengebieten. Die Riegen werden in jeweils fünf möglichst gleich große Gruppen aufgeteilt und in diesen Gruppen nacheinander an einen Tisch gerufen. Dort werden zwei Fragen gestellt. Für die Beantwortung haben die Kleingruppen pro Frage 30 Sekunden Zeit. Die Themengebiete sind Ruderwettkampfgeltern, Bootsmaterial, Schifffahrtsregeln und allgemeines Wissen zur Sportart Rudern.
3	Treppenlauf	Die Riegen verteilen sich auf die Tribümentreppen. Es werden von allen Sportlern einer Riege nacheinander je 28 Stufen aufwärts gelaufen. Dabei muss jede Stufe benutzt werden. Es darf keine Stufe ausgelassen werden. Wird eine Stufe nicht betreten, muss der Sportler zur Startlinie zurückkehren und erneut starten. Der nachfolgende Sportler darf erst starten, wenn sein Vorgänger im Ziel eine Fahne geschwenkt hat.
4	Sprung-Parcour	Acht Reifen, in einer Reihe liegend, müssen in einem bestimmten Sprungmuster (links, links, beidbeinig, rechts, rechts, beidbeinig, rechts, links, rechts, beidbeinig) durchsprungen werden. Am Ende der Reifenbahn muss eine Wendemarke, ca. fünf Meter vom letzten Reifen entfernt, umlaufen werden. Der Teilnehmer sprintet zum Startpunkt zurück und schlägt den nächsten Sportler ab. Wird das vorgegebene Sprungmuster nicht eingehalten oder landet der Teilnehmer außerhalb der Reifenmarkierung, gibt es pro Verfehlung fünf Strafsekunden. Bei Wechselfehler muss der Läufer zurück zur Startlinie.
5	Hindernis-Parcour	Der Parcour hat insgesamt eine Streckenlänge von ca. 50 Metern. Die Sportler müssen im Wechsel drei Bierbänke über- und zwei Biertische unterqueren. Danach muss von einer Markierung mit einem Päckchen Papiertaschentücher in eine ca. sieben Meter entfernte Kiste geworfen werden. Bei einem Treffer darf der Sportler zum Startpunkt zurücklaufen und den nachfolgenden Sportler abschlagen. Bei einem Fehlwurf muss der Sportler vor dem Zurücklaufen zuerst eine Strafrunde um die Kiste laufen. Bei Wechselfehler muss der Läufer zurück zur Startlinie. Sollte ein Sportler Teile des Parcours verändern, muss dieser vor dem Abschlagen den Ursprungszustand wiederherstellen.
6	Dreibein-Slalom	Es wird paarweise gelaufen. Die beiden Sportler verknoten ihre „inneren“ Beine mit einem Seil. Die Pärchen müssen damit einen Slalom um fünf Hindernisse bewältigen und dann das Seil an das nächste Paar übergeben. Das Seil dient als Staffelstab, muss beim Laufen fest an den Beinen gebunden bleiben, und darf nur in der Wechselzone auf- und zugebunden werden. Es muss dabei mindestens zweimal um die Beine gewickelt und mit einem Kreuzknoten gesichert werden. Bei Nichteinhalten der Wechselzone müssen die Sportler wieder in die Wechselzone zurück und neu beginnen.
7	Medizinball wandern	Jedes Riegenmitglied steht auf einer Markierung, Abstand ca. 60 cm. Ein Medizinball (3 kg) wird über Kopf von hinten zum nächsten Sportler nach vorn weiter gereicht. Der letzte Sportler, der den Medizinball in den Händen hält, läuft mit diesem nach hinten auf eine weitere Markierung. Damit ist ein Durchgang abgeschlossen. Jede Riege muss zehn Durchgänge fehlerfrei absolvieren. Verliert eine Gruppe den Ball oder verlässt ein Sportler unerlaubt seine Markierung, muss der aktuelle Durchgang wiederholt werden.
8	Sackhüpfen	Es wird von allen Sportlern einer Riege nacheinander eine ca. 20 Meter lange Strecke sackhüpfend zurückgelegt, wobei sich der Sportler mindestens bis über die Knie in einem bereitgestellten Sack befinden muss. Der Sack dient hierbei als Staffelstab und darf nur in der Wechselzone übergeben werden. Bei Nichteinhaltung der Wechselzone müssen die Sportler wieder in die Wechselzone zurück und neu beginnen.

Sonderpreis: Die Ruderjugenden überlegen sich im Vorfeld einen Schlachtruf. Die Riegen schreien diesen Schlachtruf dreimal. Sie stehen dabei um einen Tisch mit einem Dezibel-Messgerät in der Mitte. Der Tisch darf nicht berührt werden. Die lauteste Gruppe gewinnt einen Sonderpreis.

Pauschalregelung: Die kleinste Riege bestimmt die Riegenstärke der Abteilung! Welcher Sportler die Übung doppelt absolviert oder wer aussetzt, wird bekannt gegeben. Bei **Staffeln** wird der Zieleinlauf gestoppt, sobald **alle Läufer** dieser Staffel auf dem Boden sitzen (Pflicht).