Ausschreibung

Konditionswettkampf

Steirische Eichen

Steirischer Raiffeisen Schülercup 2023/24

Steirische Eichen

Konditionswettkampf im Rahmen des Steirischen Raiffeisen Schülercups

Im Rahmen des Steirischen Raiffeisen Schülercups der Saison 2023/24 werden in den Sommermonaten zwei Konditionswettkämpfe, die zur Gesamtwertung zählen, durchgeführt.

Die Wettkämpfe werden jeweils an einem Vormittag durchgeführt. Dabei absolvieren die Teilnehmer sieben verschiedene Disziplinen. Wobei sechs Disziplinen in die Wertung kommen. Bei der 7. Übung/Station handelt es sich um eine Techniküberprüfung bzw. Anleitung für Kniebeugen mit der Langhantel.
Dabei werden ausgebildete Trainer mit den Teilnehmern die Technik erlernen bzw. Tipps zur Verbesserung geben. Diese Bewertungen fließen nicht in das Ergebnis des Wettkampfes ein.

Die Nennung erfolgt über Skizeit (Verein). Die Teilnehmer werden am Wettkampftag in 4-6 Gruppen eingeteilt. Die Einteilung erfolgt analog zu den Gruppen bei den Skirennen (S14 weiblich, S16 weiblich, S14 männlich, S16 männlich). Sollte die Anzahl der Teilnehmern pro Gruppe zu groß sein, wird diese geteilt.

Nenngeld: € 4,- + € 1,- (Cupzuschlag) = € 5,-
Nennschluss: Montag 18:00 Uhr, in der Bewerbswoche

Pro Disziplin und Gruppe werden die Teilnehmer nach ihren Ergebnissen gereiht und erhalten Punkte (1. Platz – 100 Pkt., 2. Platz – 80 Pkt., ...). Diese Punkte werden nach Absolvierung aller Disziplinen addiert und ergeben das Endergebnis. Die Gruppensieger und die weiteren Platzierten erhalten Punkte für die Schülercup Gesamtwertung. (1. Platz – 100 Pkt., 2. Platz – 80 Pkt., …).

Die Kategorien:

- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Koordination
- Kraft – Unterteilung in Schnellkraft, Kraft Oberkörper, Kraftausdauer

Datum	**08.07.2023**
Ort der Veranstaltung	Langenwang

Datum	**12.08.2023**
Ort der Veranstaltung	noch offen

Kategorien und Disziplinen

1. **Ausdauer**
   Strecke: ca. 1000m oder ca. 3000m, eventuell leichte bergauf Passagen sowie Hindernisse
   Dauer: bis ca. 5 min (1000m); 15-20min (3000m)

2. **Kniebeuge – Techniküberprüfung**
   Ausgebildete Trainer erlernen bzw. überprüfen die Technik mit Langhantel

3. **Schnelligkeit**
   - 20m/30m/60m Sprint
   - Sternenlauf
   - Linienlauf bis max. 10 sec.

4. **Koordination**
   - Agility Run
   - Speedy Jumps
   - Bumeranglauf
   - Hindernisparcours

5. **Schnellkraft**
   - Standweitsprung
   - 5-er hopp einbeinig (li, re)
   - 5-er hopp beidbeinig
   - Jump & Reach
   - Drop Jump (Druckmessplatte)

6. **Kraft Oberkörper**
   - Klimmzüge
   - Liegestütze

7. **Kraftausdauer**
   - Kastensprünge seitlich 60 sec. (Kastentest)
   - Hürdensprünge seitlich 60 sec. (Kniehöhe)
   - Hügellauf/Stiegenlauf 60-90sec.

Die einzelnen Disziplinen müssen beendet bzw. ein zählbarer Versuch absolviert werden, um dafür Punkte zu bekommen.