

Konditionswettkampf für die Vereine im Eisacktal  
12.10.2014 - Vinzentinum Brixen

#### **Idee:**

Der Kondi-Test soll dazu dienen den Athleten sowie auch den Trainern einen Rückschluss über die im Training erbrachten Leistungen zu geben. Für den Trainer stellt es eine Kontrolle seiner Planung dar, für den Athleten ist es eine Überprüfung seiner Leistungsfähigkeit in Wettkampfsituationen. Solche Konditionswettkämpfe werden von den Wintersportverbänden in Ausland (ÖSV, DSV) bereits seit Jahren angeboten und propagiert.

#### **Ablauf:**

Um 9.30 Uhr findet ein kurzes Meeting der Mannschaftsführer statt, wo die einzelnen Disziplinen und auf was Wert gelegt wird genau besprochen wird. Es liegt in der Verantwortung der Trainer dies den Athleten mitzuteilen. Das Starterfeld wird in Gruppen laut Startnummer eingeteilt.

Ab 10 Uhr beginnen zeitgleich 4 Disziplinen an den jeweiligen Stationen (20m Sprint, Standweitsprung, Medizinballwurf, Hindernisparcour). Zum Abschluss des Vormittagsprogramms findet der Bergauflauf statt, an dem alle Starter gemeinsam teilnehmen.

Gegen 12.30 Uhr findet die Pasta Party statt, wo alle Teilnehmer gegen Vorlage des Bon ein Essen bekommen.

Um 14.00 Uhr setzt sich das Programm mit dem Kastensprung + Pedalo fort. Abschließend treffen sich alle Teilnehmer zum finalen 2000m Lauf.

#### **Reglement:**

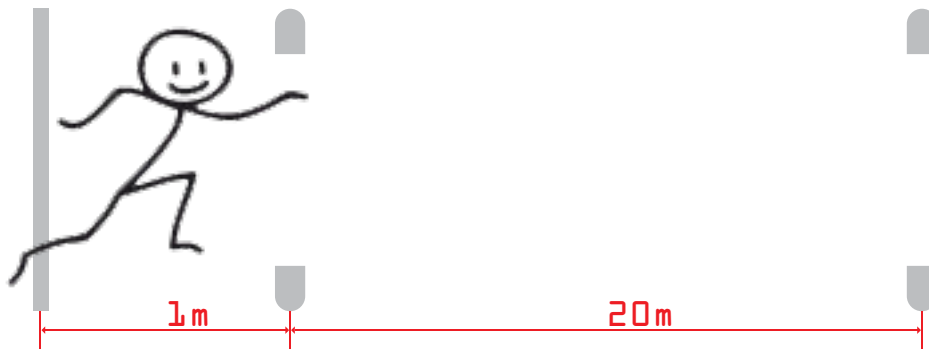
Die Athleten starten laut Fisi-Kategorien für die Saison 2015. U16 (1999-2000), U14 (2001-2002), U12 (2003-2004), U10 (2005-2006) und U8 (2007-2008), Jungs und Mädchen getrennt. Für jede Kategorie werden in den einzelnen Disziplinen Punkte laut der WC-Tabelle vergeben (1. 100, 2. 80, 3. 60, usw.) Diese werden zur Gesamtpunktezah addiert. Für das Endklassement wird nur die Gesamtpunktezah berücksichtigt, die einzelnen Disziplinen werden nicht prämiert. Jeder Athlet muss an allen Disziplinen teilnehmen und der Ausdauerlauf muss beendet werden um in die Gesamtwertung zu kommen. Alle Athleten müssen 1 Paar Laufschuhe für die Bewerbe im Freien und 1 Paar Hallenschuhe für die Bewerbe in der Turnhalle dabei haben.

#### **Einschreibung:**

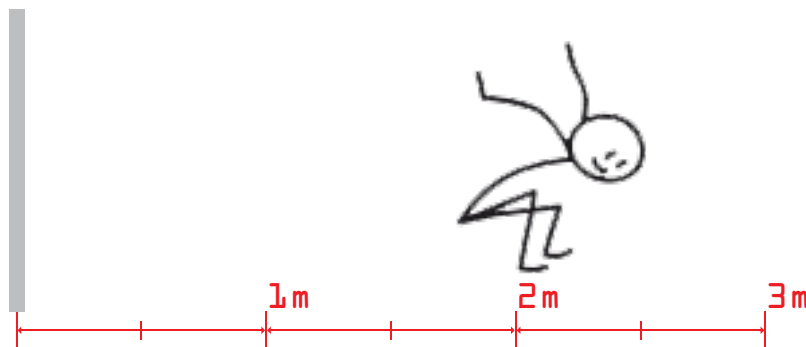
Aus organisatorischen Gründen können Meldungen nur durch den jeweiligen Verein erfolgen. Pro Athlet wird ein Nenn-geld von 10 Euro fällig, um die Kosten für Verpflegung und Anmietung der Anlagen und Materialien zu decken. Die Anmeldung erfolgt per Email an [ski@wsvbrixen.it](mailto:ski@wsvbrixen.it) mit Angabe von Namen, Nachnamen, Geschlecht und Jahrgang des Athleten. Die Startnummern werden nur an einem Vertreter des Vereins ausgegeben. Zur Anmeldung kommen 50 Euro Kautio für die Startnummern. Die Startnummern werden beim Trainermeeting um 9.30 ausgegeben.

## Disziplinen:

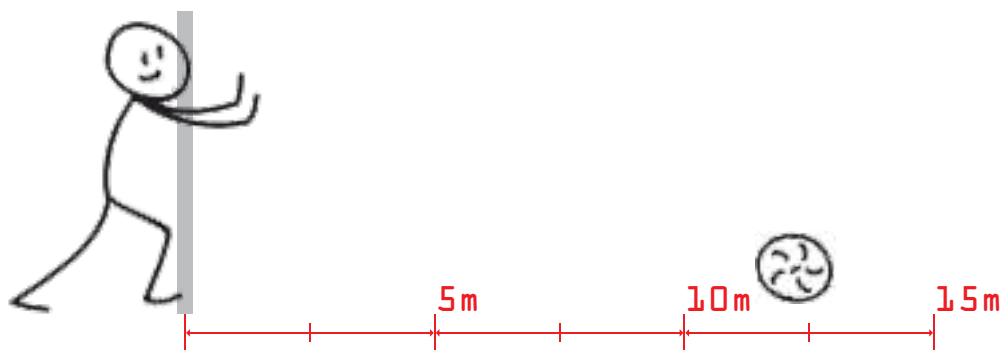
**20m Sprint:** Der Athlet steht an der Startlinie 1m hinter der Lichtschranke. Nach mündlicher Freigabe der Strecke durch den Testleiter (LOS) darf der Athlet starten. Gemessen wird die Zeit, welche benötigt wird um die 20m zwischen den Lichtschranken zurückzulegen. Der Athlet sollte seinen Lauf nicht abrupt an der zweiten Lichtschranke stoppen, sondern weiterlaufen, um einen korrekten Messwert zu erhalten. Jeder Athlet hat nur 1 Versuch.



**Standweitsprung:** Der Athlet steht in hüftbreiter Beinstellung unmittelbar vor der Absprunglinie. Aus dieser Stellung versucht er mit einer Ausholbewegung der Beine und Arme möglichst weit nach vorne in eine stabile Position zu springen. Diese Position ist so lange einzuhalten bis, der Testleiter die Sprungweite gemessen hat. Gemessen wird der Abstand zwischen Absprunglinie und der nächstliegenden Ferse des Athleten. Jeder Athlet hat 3 Versuche, wobei der weiteste gewertet wird.



**Medizinballwurf:** Der Athlet steht mit einem Medizinball an der Abwurflinie. Der Medizinball wird vor dem Brustkorb gehalten und nur aus den Armen nach vorne geworfen. Gemessen wird die Distanz zwischen Abwurflinie und den nächstliegenden Aufprallort des Medizinballs. Die Füße müssen immer hinter der Abwurflinie am Boden bleiben, sonst wird der Versuch ungültig. Jeder Athlet hat 3 Versuche, von denen der beste gewertet wird. Das Gewicht der Medizinbälle ist altersentsprechend gestaffelt: U8 (2007-2008) 1kg, U10 (2006-2005) + U12 (2003-2004) 2kg, U14 (2001-2002) + U16 (1999-2000) 3kg.



**Kastensprünge + Pedalo:** Der Athlet steht an der Startlinie seitlich vom Kasten. Nach mündlicher Freigabe des Testleiters (3,2,1,LOS) wird die Zeit gemessen. Der Athlet muss beidbeinig auf den Kasten und abwechselnd links und rechts neben dem Kasten auf den Boden springen. Es müssen 30 Sprünge auf den Kasten absolviert werden, der Testleiter zählt laut mit. Danach muss eine Strecke von 10m mit dem Doppel-Pedalo bis zur Ziellinie zurückgelegt werden. Die Zeit wird nach dem vollständigen Überqueren der Ziellinie vom Testleiter gestoppt. Jeder Athlet hat 1 Versuch. Die Höhe des Kasten wird altersentsprechend angepasst: U8 20cm, U10+U12 30cm, U14+U16 40cm.



**Hindernisparcour:** Der Hindernisparcour ist auf das Volleyballfeld in der Halle genormt. Der Athlet steht an der Startlinie, die Zeitmessung beginnt mit mündlicher Freigabe des Testleiters (3,2,1,LOS).

Station 1: An der ersten Matte muss der Athlet einen Volleyball nach oben werfen, zeitgleich eine Rolle vorwärts ausführen, den Ball fangen und im Kasten rechts hineinlegen. Erst sobald der Ball im Kasten liegt darf er zur nächsten Station laufen.

Station 2: Bei dieser sind auf einer Langbank 4 Kegel positioniert, die im Slalomlauf passiert werden. Am Ende des Volleyballfeldes muss um einen Kegel gerannt werden um zur nächsten Station zu kommen.

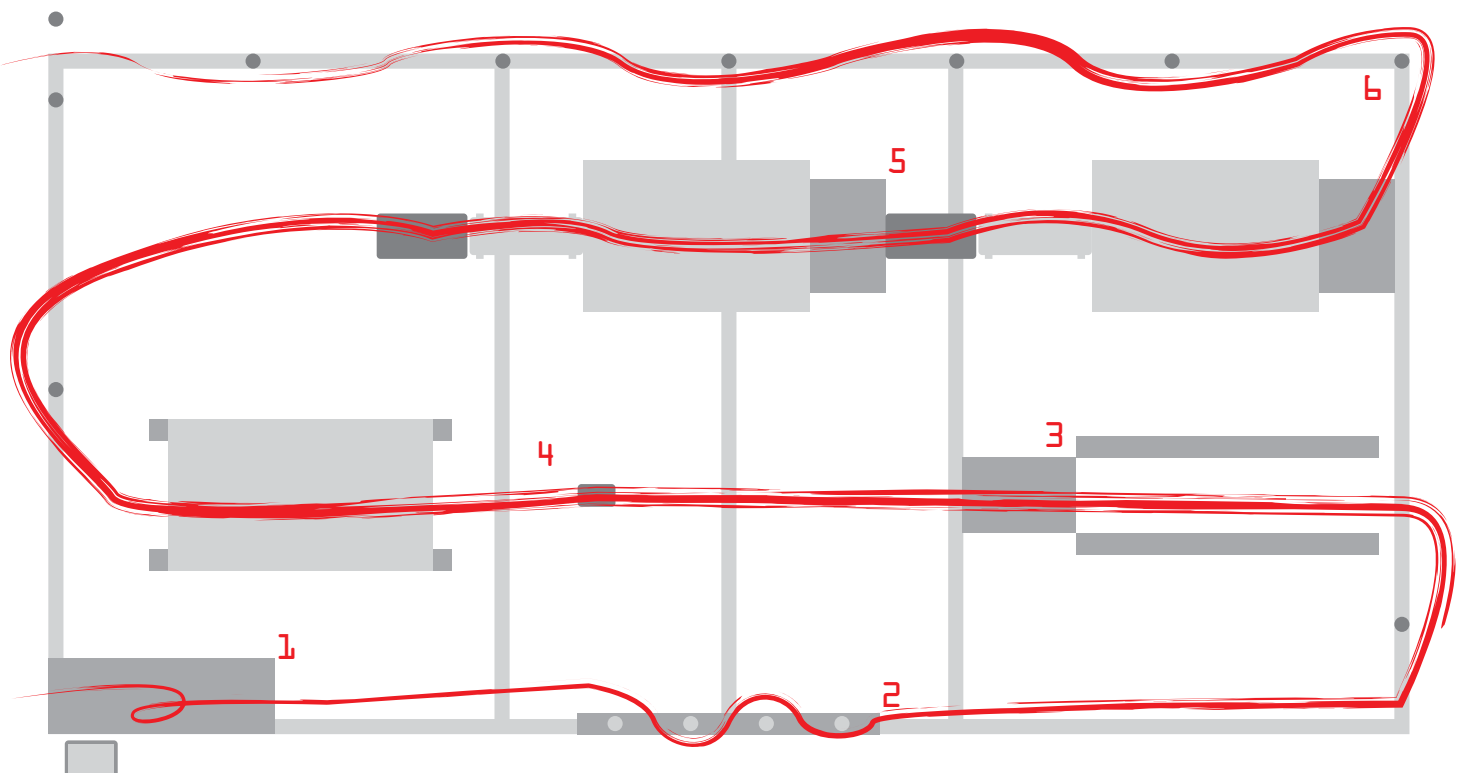
Station 3: Diese muss der Athlet mit den Füßen auf und mit den Händen zwischen den Langbänken passieren, bis er mit den Händen die Matte erreicht. Erst dann kann er zur nächsten Station laufen.

Station 4: Dort muss er mit einem Rollbrett unter einem Weichboden die auf 2 Langbänken aufgelegt ist durchfahren und auf dem Rollbrett die Linie des Volleyballfelds überqueren.

Station 5: Bei der nächsten Station muss der Athlet zweimal mit einem Sprungbrett auf, bzw. über den Kasten springen, als Schutz liegen Weichböden bzw. Matten bereit.

Station 6: Bei der letzten Station folgt ein Slalomlauf durch Stangen über die ganze Länge des Volleyballfeldes. Die Zeit wird gestoppt sobald der Athlet die Ziellinie zwischen den 2 Kegeln überquert.

Zur besseren Verständnis findet ihr ein Video unter [www.wsvbrixen.it/wp-content/download/konditest14/video.html](http://www.wsvbrixen.it/wp-content/download/konditest14/video.html)



**Bergauflauf:** Der Athlet steht an der Startlinie. Die Zeitmessung beginnt mit mündlicher Freigabe des Testleiters (3,2,1,LOS). Bei Überqueren der Ziellinie wird die Zeit gestoppt. Jeder Athlet hat 1 Versuch. Die Strecke wird altersgerecht gestaffelt: U8+U10+U12 150m, U14+U16 250m.

**Ausdauerlauf:** Die Athleten starten gemeinsam in den jeweiligen Alterklassen (U8 Buben+Mädchen, U10+U12 Buben+Mädchen, U14+U16 Buben+Mädchen). Die Strecke wird altersgerecht gestaffelt: U8 500m, U10+U12 1000m, U14+U16 2000m. Die Athleten stehen zusammen hinter der Startlinie. Nach mündlicher Freigabe des Testleiters (3,2,1,LOS) wird die Zeit gemessen. Die Zeit wird gestoppt sobald der Athlet die Ziellinie überschritten hat.

**Allgemeines:** Wir veranstalten diesen Wettbewerb heuer zum ersten Mal und können auch nicht genau abschätzen welche Probleme aufkommen könnten. Aus diesem Grund haben wir bewusst nur die Vereine aus der Zone Eisacktal eingeladen (Vereine der Volksbankrennen). Das Ziel ist aber sicherlich den Wettbewerb im nächsten Jahr auf die gesamte Zone Eisacktal mit Sterzing und Gröden auszuweiten. Die Trainer und Betreuer der Vereine sind herzlichst eingeladen konstruktiv an der ganzen Sache mitzuarbeiten. Wir denken, dass in der heutigen Zeit eine gute Zusammenarbeit unter den Vereinen, nur positives für unsere Athleten bringt.

In der Hoffnung, dass wir euch und eure Athleten für diesen Wettkampf begeistern können, zählen wir auf eine gute Teilnahme.

