

RUDERN

Aufnahmeklasse: 7. Klasse

Voraussetzende Kriterien:

- Nachweis der Schwimmfähigkeit (schriftliche Erklärung der Eltern)
- Gute schulische Leistungen
- Erreichung der anthropometrischen Voraussetzungen entsprechend der vom Landesruderverbandes Berlin (LRVB) erarbeiteten Tabelle zur Aufnahme in die Landesverbandsförderung (Grundlage ist u.a. das Untersuchungsergebnis durch das Zentrum für Sportmedizin mit der voraussichtlich erreichbaren Körperhöhen-Bestimmung)

Sportartgerichtete Kriterien:

- Ausdauerleistungsfähigkeit:

1500 m Waldlauf	männlich: 6:50 min
	weiblich: 7:15 min

- Koordinative Fähigkeiten:

Japan-Test	22 Wiederholungen
Kasten- Bummerang- Test	männlich: 16,3 sec
	weiblich: 16,5 sec

Testbeschreibung siehe Programm zur Aufnahme in die Förderung des LRVB.

- Sportartspezifische Fähigkeiten:

1000m Ruderergometer	männlich: 4:00 – 4:30 min (je nach biologischem und Trainingsalter)
	weiblich: 4:10 – 4:40 min (je nach biologischem und Trainingsalter)

Gesamturteil:

Von den Kriterien anthropometrische Voraussetzungen, Ausdauerleistung und koordinative Fähigkeiten sind mindestens zwei Bereiche zu erfüllen. Über das vertretbare Niveau der Nichterfüllung in einem Bereich entscheidet ein Trainerteam unter dem Aspekt der Entwicklungsperspektive. Nach der Überprüfung erstellt der Landestrainer eine Rangliste der Bewerber/innen für das Aufnahmeverfahren

Weiterführungsklassen/Quereinsteiger:

Zugehörigkeit zum Landes- bzw. Bundeskader entsprechend der Altersklasse oder Sportler/innen, die eine leistungssportliche Perspektive nachweisen (Entscheidung durch Trainerteam (Landestrainer/innen, Lehrertrainer).

Überprüfungstermine:

1. Termin:	Oktober
2. Termin:	Januar

Weitere Auskünfte: Landestrainer des LRV Berlin
Jungfernheideweg 80, 13629 Berlin

☎ (030)306 40 000 und 678 20 111; info@lrvberlin.de