



---

## Ausschreibung zum Hallensportfest der Berliner Ruderjugend am 28.02.2026

- Termin:** **Samstag, den 28.02.2026**  
Beginn: 13:00 Uhr  
Die Rennen 1-12 finden zeitgleich statt. Nach Abschluss dieser Rennen und kurzer Umbaupause finden die Teamwettkämpfe statt. Im Anschluss erfolgt die Siegerehrung für alle Wettkämpfe.
- Ort:** Sporthalle des Carl-Friedrich-von-Siemens-Gymnasiums  
Jungfernheideweg 81, 13629 Berlin
- Rennen:** Re 1: Mädchen 10 und 11 Jahre  
Re 2: Jungen 10 und 11 Jahre  
Re 3: Mädchen 12 Jahre  
Re 4: Jungen 12 Jahre  
Re 5: Mädchen 13 Jahre  
Re 6: Jungen 13 Jahre  
Re 7: Mädchen 14 Jahre  
Re 8: Jungen 14 Jahre  
Re 9: JF B 2. Wke  
Re 10: JM B 2. Wke  
Re 11: JF A 2. Wke  
Re 12: JM A 2. Wke  
Re 13a: Teamwettkampf 8 Personen Kinder 10-12 Jahre  
Re 13b: Teamwettkampf 8 Personen Kinder 13-14 Jahre  
Re 13c: Teamwettkampf 8 Personen JM/JF A&B
- Für die Rennen 13a-c sind Renngemeinschaften zulässig. Die Abgabe von Einzelmeldungen bzw. unvollständigen Mannschaften ist möglich. Diese Sportler\*innen werden nach Meldeschluss durch die Regattaleitung zu Mannschaften zusammengesetzt.
- Meldeschluss:** **Mittwoch, 18.02.2026, 18:00 Uhr**  
Nachmeldungen sind gegen Zahlung des doppelten Meldegeldes bis Freitag, 27.02.2026, 18:00 Uhr möglich.  
Ummeldungen sind ausschließlich für das Rennen 13 bis zum Wettkampftag um 12:00 Uhr möglich.  
Abmeldungen sind bis zum Wettkampftag um 12:00 Uhr möglich. Wenn



möglich, sind Ab- und Ummeldungen vorher per Mail mitzuteilen.

**Meldegeld:** 10 € pro Teilnehmer\*in. Vereinsweise Überweisung auf das Konto des Landesruderverbandes Berlin e.V.:

IBAN: DE74 1009 0000 7779 9970 00 BIC: BEV0DEBB

Verwendungszweck: *BRJ-Hallensportfest 2026 + Vereinsname*

**Meldungen:** Per E-Mail durch Übersendung der untenstehenden Meldeliste an:  
[berliner-ruderjugend@lrjberlin.de](mailto:berliner-ruderjugend@lrjberlin.de)

Je Verein ist min. 1 Helfer zu stellen. Dieser muss mit der Meldung unter Angabe von Namen, Alter und Mailadresse benannt werden.

**Hinweise:** Die Sporthalle darf nur mit sauberen Hallensportschuhen betreten werden. Weitere Hinweise werden mit dem Meldeergebnis bekannt gegeben.

**Übungen/Wertung:** In den Rennen 1-12 sind die folgenden Übungen von jedem/jeder Sportler/-in einzeln zu absolvieren. Je Übung wird eine Platzziffer ermittelt. Für die Gesamtwertung werden die Platzziffern aller Übungen addiert. Der/Die Sportler/-in mit der niedrigsten Gesamtpunktzahl gewinnt.

1. Hüpfen mit Sprungmuster
2. Klimmzüge im Schräghang
3. Seilspringen
4. Ballwurf
5. Kasten-Bumerang-Test
6. Dreierhopp

Im Rennen 13a-c wird ein Teamwettkampf durchgeführt, der aus den folgenden Übungen besteht. Je Übung wird eine Platzziffer ermittelt. Für die Gesamtwertung werden die Platzziffern aller Übungen addiert. Die Mannschaft mit der niedrigsten Gesamtpunktzahl gewinnt.

1. Teamstaffel
2. Seilwanderung
3. Tunnel

Eine ausführliche Erläuterung der Übungen erfolgt nachstehend.

**Rückfragen:** Per Mail an [berliner-ruderjugend@lrjberlin.de](mailto:berliner-ruderjugend@lrjberlin.de)



### **Einzelwettkampf**

#### **Übung 1: Hüpfen mit Sprungmuster**

Start ist an der Start-/Ziellinie. Eine Reifenbahn muss in einem bestimmten Sprungmuster (links, links, beidbeinig, rechts, rechts, beidbeinig, rechts, links, rechts, beidbeinig) durchsprungen werden. Am Ende der Reifenbahn muss ein Hütchen als Wendemarke umlaufen werden, der/die Sportler/-in sprintet zurück und läuft über die Start-/Ziellinie. Ziel ist es, den Test schnellstmöglich zu absolvieren. Für jeden falschen Sprung, eine Landung außerhalb oder auf der Reifenmarkierung, das fehlende Umlaufen des Hütchens oder ein Überschreiten der Startlinie gibt es je eine Zeitstrafe von 5 Sekunden. Probeläufe sind nicht erlaubt.

#### **Übung 2: Klimmzüge im Schräghang**

Der/Die Sportler/-in setzt sich unter die Stange, welche sich ca. auf Schulterhöhe befindet. Der Sportler umfasst mit den Händen die Stange im Ristgriff etwa Schulterbreit und streckt seine Füße so weit nach vorne, bis seine ausgestreckten Arme und sein Körper einen rechten Winkel bilden. Der/Die Sportler/-in beugt die Arme und führt den Brustkorb mit gestrecktem Körper zur Klimmzugstange, bis der Brustkorb die Stange berührt. Ein Klimmzug ist nur bei Brustkontakt mit der Klimmzugstange gültig. Die Übungsdauer beträgt 30 Sekunden, in welchen der Sportler so viele Wiederholungen wie möglich machen soll. Probeklimmzüge sind nicht erlaubt.

#### **Übung 3: Seilspringen**

Innerhalb von 30 Sekunden werden so viele Seilsprünge wie möglich durchgeführt. Ein Sprung ist nur gültig bei geschlossenen Beinen. Zwischensprünge sind erlaubt. Das Überspringen des Seils mit nur einem Bein ist nicht erlaubt. Bleibt das Seil hängen, zählt dieser Sprung nicht, die Zeit läuft weiter und der/die Sportler/-in darf weiter springen. Probesprünge sind nicht erlaubt.

#### **Übung 4: Ballwurf**

Der/Die Sportler/-in steht in einem definierten Bereich und hält einen Basketball vor dem Bauch. Dieser muss von dort hochgeworfen und hinter dem Rücken wieder aufgefangen werden. Innerhalb von 30 Sekunden müssen so viele Wiederholungen wie möglich absolviert werden. Ein nicht gefangener Ball bringt keinen Punkt. Verlorene gegangene Bälle müssen von dem/der Sportler/-in selbst wiedergeholt werden, die Zeit läuft währenddessen weiter. Geworfen werden darf ausschließlich in dem definierten Bereich. Probewürfe sind nicht erlaubt.

#### **Übung 5: Kasten-Bumerang-Test**

Gestartet wird aus dem Hochstart auf der Start-Ziellinie. Zu Beginn erfolgt eine Rolle vorwärts auf einer Matte. Anschließend beginnt der Lauf zum Kastenteil. Um ein Hütchen in der Mitte nach links abbiegen, Kastenteil überspringen und zurück durchkriechen. Wieder um das Hütchen, wieder nach links abbiegen,



bis alle 3 Kastenteile überwunden sind. Nach dem dritten Kastenteil ist wieder um das Hütchen nach links abzubiegen und zur Start-Ziellinie zu laufen. Es ist jedem Sportler freigestellt, ob dabei über oder neben der Matte gelaufen wird. Ziel ist es, den Test schnellstmöglich zu absolvieren. Ein falsch durchgeführtes oder ausgelassenes Hindernis bringt eine Zeitstrafe von 10 Sekunden. Probeläufe sind nicht erlaubt.

### **Übung 6: Dreierhopp**

Der/Die Sportler/in läuft an (aus dem Stand ist auch erlaubt) und absolviert ab der Absprungzone nacheinander jeweils einen Dreierhopp nach folgendem Landungsmuster:

1. Absprung mit beiden Beinen – 3 Schlussprüge (= Beide Füße geschlossen nebeneinander) – Landung beidbeinig
2. Absprung mit linkem Bein, - links – links – Landung beidbeinig
3. Absprung mit rechtem Bein, - rechts – rechts – Landung beidbeinig

Die drei verschiedenen Sprungmuster beginnen alle von der Startlinie, d.h. eine Aneinanderreihung der drei Sprungmuster ist nicht erlaubt.

Hinter der Startlinie sind Bereiche gekennzeichnet, die mit zunehmender Entfernung in der Wertung steigen. Ein Bereich gilt als erreicht, wenn die Linie komplett übersprungen ist. Die Sprungweite wird am hintersten Körperteil gemessen. Fällt der Sportler beim Landen nach vorne oder hinten, verbleibt er in dieser Position, bis die Sprungweite gemessen wurde. Es zählt der hinterste Punkt des Körpers mit Bodenkontakt. Die Punkte der drei Sprünge werden aufsummiert. Ziel ist es, möglichst viele Punkte zu erreichen. Probesprünge sind nicht erlaubt.

### **Teamwettkampf**

Der Teamwettkampf besteht aus folgenden Übungen:

- Teamstaffel
- Seilwanderung
- Tunnel

Je Übung werden Punkte in Form der Platzziffer verteilt. Siegreich ist am Ende die Mannschaft mit den wenigsten Punkten.

### **Übung 13-1: Teamstaffel**

Alle Sportler/-innen stehen in einer Reihe hinter einer Start-/Ziellinie. Nacheinander ist der folgende Weg zu absolvieren. Von der Start-/Ziellinie ist loszusprinten, über einen kleinen Kasten zu springen oder zu laufen, anschließend einen Slalomparcours zu absolvieren und dann unter einen Kastenteil durchzuklettern. Am Ende wird eine Wendemarke umlaufen und anschließend gerade zurückgesprintet. Der nächste Läufer wird hinter der Start-/Ziellinie abgeschlagen und läuft dann los. Fertige Läufer setzen sich auf den Boden. Gewonnen hat die Mannschaft mit der schnellsten Zeit. Diese Zeit wird erst gewertet, wenn alle Sportler/-innen in einer Reihe auf dem Boden sitzen. Für das Übertreten der Start-/Ziellinie,



fehlendes oder zu frühes Abklatschen, ein falsch genommenes oder ausgelassenes Hindernis gibt es je eine Zeitstrafe von 10 Sekunden. Probeläufe sind nicht erlaubt.

### **Übung 13-2: Seilwanderung**

Die Sportler/-innen stellen sich in einer Reihe auf und halten sich an den Händen fest. Dabei ist die Reihenfolge der Sportler/-innen frei wählbar. Der/Die erste und der/die letzte Sportler/-in in der Reihe halten jeweils ein Seil, das zu einem Kreis geknotet ist, in der Hand und steigen nun durch ihr Seil hindurch ohne seine/ihre Nebenperson loszulassen. Die weiteren Sportler/-innen in der Reihe müssen ebenfalls durch das Seil steigen. Sobald der/die erste und letzte Sportler/-in durch das Seil gestiegen sind, darf ihre freie Hand das Seil nicht mehr berühren. Die weiteren Sportler/-innen halten sich permanent an beiden Händen und dürfen zur Seilbeförderung das Seil auch nicht mit einzelnen Fingern oder Daumen festhalten oder befördern. Etwa in der Mitte müssen beide Seile durcheinander hindurch manövriert werden, mit den gleichen Regeln wie zuvor (kein Finger- oder Daumeneinsatz; der Einsatz der Füße ist erlaubt). Für den Einsatz von Fingern oder Daumen oder das Loslassen der Hände während der Durchführung gibt es jeweils 5 Strafsekunden. Sieger ist die zeitschnellste Riege, deren letzte Sportler/-innen zuerst komplett durch die Seile hindurchgestiegen sind und sie mit den freien Händen hochhalten. Erst zum Hochhalten darf das Seil mit der freien Hand angefasst werden. Beide Seile müssen am jeweils gegenüberliegenden Ende der Reihe ankommen. Probedurchgänge sind nicht erlaubt.

### **Übung 13-3: Tunnel**

Die Sportler/-innen einer Mannschaft liegen in Bauchlage ausgerichtet nebeneinander ca. 50 cm entfernt voneinander, ein/e Sportler/-in steht an einem Ende der Staffel. Nach dem Startkommando gehen alle Sportler/-innen in den Liegestütz. Der/Die einzelne Sportler/in rollt jetzt einen Basketball durch diesen Körpertunnel, der/die letzte nimmt den Ball und rennt nach vorn. Der/Die Sportler/in, der/die den Ball gerollt hat, legt sich vorne zu seiner Riege dazu. Die Übung wird solange durchgeführt, bis der erste Sportler den Ball wieder in der Hand hält. Er rennt mit diesem wieder nach vorne. Alle Sportler/innen setzen sich in einer Reihe auf den Boden. Siegreich ist die schnellste Mannschaft, bei der alle Sportler/innen hintereinander in einer Reihe auf dem Boden sitzen. Nach Durchrollen des Balles darf die Liegestützposition abgesetzt werden, diese ist nur für das Balldurchrollen erforderlich. Bleibt der Ball an einer Person hängen, darf der Sportler, der den Ball rollt, an die Position gehen und den Ball von dort wieder in Bewegung setzen. Verlässt der Ball den Tunnel, muss der Ball wieder zur Startposition gebracht werden und erneut durch den Tunnel gerollt werden. Probedurchgänge sind nicht erlaubt.