

**KidsCup 2025**

Sehr geehrte Trainerinnen und Trainer,

mittlerweile ist der KidsCup fest im Veranstaltungskalender etabliert. Wir wollen ihn weiter durchführen, um unseren jüngsten Sportlerinnen und Sportlern der Altersklassen 11 und jünger auch in diesem Jahr einen allgemeinathletischen Vergleich bieten zu können.

Inhaltlich orientiert sich der KidsCup am Ausbildungs- und Trainingsziel für diese Altersgruppe: Eine breite allgemeinathletische Basis in der sportlichen Betätigung schaffen und für vielseitige Bewegung interessieren und motivieren. Wir hoffen auf eine gute Beteiligung aus möglichst vielen Vereinen des Landesrudererverbands Sachsen.

**Termin** **Sonntag, 16. November 2025, 9 bis 13 Uhr**

**Ort** Sporthalle Pirna, Siegfried-Rädel-Straße 10, 01796 Pirna

**Altersklassen**  
AK 9 u.j. (Jg. 2016 u.j.) – männlich / weiblich  
AK 10 (Jg. 2015) – männlich / weiblich  
AK 11 (Jg. 2014) – männlich / weiblich

Bei zu wenigen Meldungen in den einzelnen Altersklassen, kann eine gemeinsame Wertung von männlich und weiblich stattfinden oder/und eine Zusammenlegung von Jahrgängen erfolgen. Eine Wertungsgruppe soll mindestens 4 Startende umfassen. Die Entscheidung dazu wird am Wettkampftag getroffen.

Bei den Mannschaften für die Staffeln sind Startgemeinschaften zulässig (z.B. Vereine mit weniger als fünf Startenden oder verbleibende Startende usw.) Die Zusammensetzung der Teams wird nach Meldeschluss festgelegt.

**Teilnahme-voraussetzungen** Sportlerinnen und Sportler der Rudervereine und Ruderabteilungen, die Mitglied im Landessportbund Sachsen sind.

**Wettbewerbe/Wertung**  
a. Gewandtheitslauf  
- Einzelwertung in den Wertungsgruppen  
b. Athletik-5-Kampf  
- Einzelwertung in den Wertungsgruppen  
c. Staffeln 4x+  
- Mannschaftswertung

Die Sieger sowie die Zweit- und Drittplatzierten der Wettkämpfe erhalten Medaillen, sofern sie nicht Letzte in der Wertungsgruppe sind. Außerdem erhalten alle Teilnehmenden des Athletik-5-Kampfes Urkunden mit ihren Werten. Bei Punktgleichheit beim 5-Kampf entscheiden die Anzahl der Seilsprünge.

<b><u>Zeitplan/ Ablauf</u></b>	bis 08:45	Eintreffen, ggf. Abmeldungen
	ab 09:00	Begrüßung, Einteilung, Vorbereitung, Erwärmung
	09:15	Gewandtheitslauf
	10:00	Athletik-5-Kampf
	11:15	4x+ Staffeln
	12:30	Siegerehrung
	13:00	Ende, Heimfahrt
<b><u>Meldung</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ausschließlich per <b>E-Mail an <a href="mailto:paula.wiedner@googlemail.com">paula.wiedner@googlemail.com</a></b></li> <li>- Angaben Startende: Vorname, Name, Jahrgang, Geschlecht, Verein (Meldung gilt für Einzel und Team) <b>Nutzung beigefügte Datei</b></li> <li>- <b>Nach- und Abmeldungen</b> sind so früh als möglich zu übermitteln, spätestens am Durchführungstag bis 08:45 Uhr.</li> <li>- Angaben Helfende, Trainerinnen und Trainer: Vorname, Name, Verein</li> <li>- <b>Wir gehen davon aus, dass jeder teilnehmende Verein mindestens einen Helfer stellt</b></li> </ul>	
<b><u>Meldeschluss</u></b>	<b>Samstag, 8. November 2025</b>	
<b><u>Kostenbeitrag</u></b>	Es werden keine Meldegebühren erhoben.	
<b><u>Mitbringen</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportbekleidung für die Turnhalle</li> <li>- Hallensportschuhe</li> <li>- Getränk (keine Glasflasche)</li> </ul>	
<b><u>Unterstützung Personal</u></b>	Wir würden uns sehr freuen, wenn von den Vereinen weitere Personen ab 16 Jahren als Schiedsrichter gestellt werden. Eine Einteilung erfolgt dann nach dem Meldeschluss.	
<b><u>Datenschutz</u></b>	Wir behalten uns vor, Bild-, Ton- und Videoaufnahmen von beteiligten und Gästen sowie Ergebnislisten zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen, zu verarbeiten und zu verbreiten, soweit diese nicht im Einzelfall widersprechen. Rechtsgrundlage ist dabei Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO. Das berechtigte Interesse des Landesruderverbandes Sachsen besteht darin, Veranstaltungen gemäß seinen Satzungszielen durchzuführen und im Rahmen seiner Öffentlichkeitsarbeit über die Inhalte der Veranstaltungen zu informieren. Die Veröffentlichung erfolgt in den Medien des Landesruderverbandes (online <a href="http://www.rudern-sachsen.de">www.rudern-sachsen.de</a> , Facebook, Instagram). Der meldende Verein informiert seine Teilnehmerinnen und Teilnehmer über den Inhalt der Datenschutzbelehrung.	
<b><u>Anlagen</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A Beschreibung Inhalte Athletik Einzel</li> <li>B Beschreibung Inhalte Athletik Team</li> <li>C Skizzen zu einzelnen Stationen</li> </ul>	
<b><u>Hinweis</u></b>	<p>Allgemeine Beachtung von Hygieneregeln.</p> <p>Änderungen sind vorbehalten.</p>	

## Anlage A: Beschreibung Inhalte Einzelwertung Athletik

Stationsbezeichnung	Ausführung	Wertung
Gewandtheitslauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition stehend hinter Startlinie</li> <li>- Ausführungsbeginn auf Startkommando</li> <li>- Absolvieren der Einzelemente in der vorgegebenen Reihenfolge: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts auf der Matte</li> <li>- 6 Hockwenden entlang der Bank</li> <li>- 4 Kastenteile passieren: durch-(kriechen), drüber-(springen), durch, drüber</li> <li>- Balancieren über umgedrehte Bank, eine ganze Drehung in der Mitte</li> <li>- Lauf über eine Hochsprungmatte</li> <li>- Schlusssprünge auf 4 Aerobic-Stepper und wieder runter</li> <li>- Pendellauf über Bank und um 5 Kegel herum</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeitnahme Start/Ziel</li> <li>- bei Durchführungsfehlern ist die Station zu wiederholen</li> <li>- 2 Wertungsdurchgänge</li> </ul>

Stationsbezeichnung	Ausführung	Wertung
<b>Station 1</b> Seilspringen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition stehend mit selbst eingestelltem Seil</li> <li>- Ausführungsbeginn auf Startkommando</li> <li>- Durchführung von Schlusssprüngen (keine Galoppsprünge) bei Seildurchschlag mit oder ohne Zwischenhüpfer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anzahl der Sprünge mit Seildurchschlag innerhalb von 60 sec</li> <li>- 1 Wertungsdurchgang</li> </ul>
<b>Station 2</b> Situps mit Ballwurf	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition Rückenlage Beine angestellt und Arme mit Ball gestreckt hinter dem Kopf</li> <li>- Füße sind ca. 1,5 m von der Wand entfernt</li> <li>- Ausführungsbeginn auf Startkommando</li> <li>- aufrichten des Oberkörpers mit beidarmigem Wurf zur Wand</li> <li>- beidarmiges Auffangen des Balls und ablegen des Oberkörpers sowie Arme mit Ball wieder zurück in Ausgangsposition</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anzahl gefangener Würfe innerhalb von 60 sec</li> <li>- 1 Wertungsdurchgang</li> </ul>
<b>Station 3</b> Liegestütz-Unterarmstütz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition im Liegestütz</li> <li>- Ausführungsbeginn auf Startkommando</li> <li>- jeweils mit einem Arm einzeln in die Unterarmstützposition</li> <li>- jeweils mit einem Arm einzeln in die Liegestützposition zurück, dabei die Hände wieder unter die Schultern setzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anzahl richtiger Ausführungen innerhalb von 60 sec</li> <li>- 1 Wertungsdurchgang</li> </ul>
<b>Station 4</b> Zielwerfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition 1</li> <li>- Zielwurf mit Bohnensäckchen in einen Reifen (Z) aus verschiedenen Positionen</li> <li>- die Reihenfolge der Positionen 1-5 ist vorgegeben</li> <li>- je 1 Durchgang: (a) Wurf mit rechtem Arm, (b) Wurf mit linkem Arm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anzahl der ins Ziel getroffenen Elemente (erste Bodenberührungen zählt)</li> <li>- 1 Wertungsdurchgang</li> </ul>
<b>Station 5</b> Linienlauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition an Linie 0</li> <li>- Ausführungsbeginn auf Startkommando</li> <li>- Reihenfolge des Laufes: Linie 2,1,3,2 jeweils kleinen Ball in einen Reifen der vorherigen Linie legen</li> <li>- Zieldurchlauf bei Linie 4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gewertet wird die Zeit</li> <li>- 2 Wertungsdurchgänge</li> </ul>

**Anlage B Beschreibung Inhalte Teamwertung Staffeln (4x+, Teams à 5 Startende)**

Stationsbezeichnung	Ausführung	Wertung
allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Team 4x+ sitzt hinter Startlinie, erster Starter steht</li> <li>- Ausführungsbeginn auf Startkommando</li> <li>- einzeln nacheinander, nächster Startender steht und läuft los, wenn Vorgänger die Start-/Ziellinie überquert hat</li> <li>- Aufbau: Start- und Zielkegel, ca. 15 m frei, 6 Stangen in Abstand von ca. 1m, Wende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gewertet wird die Zeit, wenn letzte*r Starter*in des Teams in einer Reihe mit den anderen sitzt</li> <li>- bei Durchführungsfehlern muss Element wiederholt werden, sonst Strafrunde um Parkour</li> </ul>
<b>Runde 1</b> Lauf	Krebsgang vorwärts, Slalom, Wende, Slalom, Sprint	
<b>Runde 2</b> je 1 Ball unter den Armen tragen	Sprint, Slalom, Wende, Slalom rückwärts, Sprint rückwärts	
<b>Runde 3</b> Basketball prellen	prellend bis zu den Stangen rennen, Slalom mit prellen, Ball in Reifen legen (Wende), Vierfüßlergang bis zum Ende der Stangen, Sprint Nächster Starter macht Parkour umgekehrt (holt Ball), usw.	
<b>Runde 4</b> Dosenlaufen	auf 2 Dosen bis zu den Stangen laufen, Slalom auf den Dosen, Dosen in Reifen legen (Wende), Einbeinsprünge bis zum Ende der Stangen, Einbeinsprünge mit dem anderen Bein bis zum Ziel Nächster Starter macht Parkour umgekehrt (holt Dosen), usw.	
<b>Runde 5</b> Ball am Fuß	mit Ball am Fuß bis zu den Stangen rennen, Slalom mit Ball am Fuß, 1,5 Runden um Stangen mit Ball am Fuß, am Ende der Stangen Ball zum nächsten Starter werfen (gilt als Überquerung)	
<b>Runde 6</b> Steuermanntransport	2 Sportler tragen mit einem Skull den „Steuermann“ Sprint, Slalom, Slalom, Sprint 2 <u>andere</u> Sportler übernehmen das Skull und tragen einen <u>anderen</u> „Steuermann“, wieder dieselbe Strecke Dabei zieht der „Steuermann“ ein Trikot an, welches beim Wechsel zu übergeben ist.	

## Anlage C: Skizzen zu einzelnen Stationen

**Gewandtheitslauf**

Start: Rolle vorwärts auf Matte, Hockwenden, 6x  
 Ziel: Wendepunkt

Matte, Bank, Kastenteil, Stepper, Hochsprungmatte

Slalom um die Keulen mit Sprung über Bank

drunter, drüber, drunter, drüber, drüber laufen

**Zielwerfen**

1 Reihenfolge der Positionen  
 Z Ziel  
 Wurfrichtung  
 Hinweis Aufbau

2m, 1m, 3m, 4m, 5m

**Linienlaufen**

Start, 6 Meter, 3 Meter, 3 Meter, 6 Meter, Ziel

0, 1, 2, 3, 4

**Staffel**

10 Meter

**Runden**

<b>Runde 1</b>	Krebsgang	Slalom		<b>Runde 4/1</b>	Dosenlauf	Slalom DL	
	Slalom	Sprint		<b>Runde 4/2</b>	Einbein R	Einbein L	also erst linkes Bein (L) und dann rechtes (R) erlaubt
<b>Runde 2</b>	Sprint	Slalom			Einbein R	Einbein L	
	Slalom RW	Sprint RW	mit Bällen unter den Armen		Slalom DL	Dosenlauf	
<b>Runde 3/1</b>	Sprint P	Slalom P		<b>Runde 5</b>	Sprint	Slalom	Ball am Fuß
	Vierfuß	Sprint			Runde	Wurf	
<b>Runde 3/2</b>	Sprint	Vierfuß	halb Strecke prellen (P)	<b>Runde 6</b>	Sprint	Slalom	Steuermann tragen
	Slalom P	Sprint P			Slalom	Sprint	