

## NACHWUCHSREFERAT

### XC TEAM CHALLENGE SKI AUSTRIA 2023

#### Eventdurchführung

Die vorgesehenen Stationen der XC TEAM CHALLENGE beinhalten 8 Stationen aus den Bereichen Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer.  
Folgende angefügten Stationen wurden für die Teamchallenge 2023 ausgesucht.

#### Standweitsprung

**Stellt eure Sprung- und Schnellkraftfähigkeit im Team fest!**

##### Material

Maßband, Bodenmarkierung, Messstab

##### Erklärung zur Station

Mit beidbeinigem Absprung (ohne Anlauf, ohne Auftaktsprung) und Armschwung versucht das jeweilige Teammitglied, von einer Absprungmarkierung (Fußspitze an der Linie) möglichst weit nach vorne zu springen, wobei die Landung beidbeinig und auf dem ganzen Fuß erfolgt (kein Zurückfallen oder Zurücksteigen).

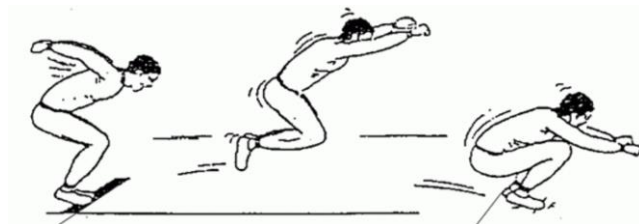
Der hinterste Körperbodenkontakt bei der Landung zählt (auch bei Zurückgreifen der Hände). Bei Landung auf den Ballen muss die Ferse für die Messung auf den Boden gebracht werden – dann wird gemessen.

Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie und dem nächstgelegenen Aufsprungpunkt (Ferse, Hand, ...).

Jedes Teammitglied (4 Sportler\*innen) hat zwei Versuche. Alle vom Team absolvieren zuerst den ersten Sprung und anschließend sofort den zweiten Sprung.

Der weiterste Sprung des jeweiligen Teammitglieds kommt in die Wertung. Alle vier Sprünge werden für die Teamwertung addiert.

##### Skizze



## Ballwurf an die Wand

Stellt euer Können im Umgang mit Bällen fest!

### Material

Reifen (Ø 80cm), Handbälle (Größe 1)

### Erklärung zur Station

In der Ausgangsposition befinden sich beide Füße in einem am Boden aufgelegten Gymnastikreifen, dessen Mittelpunkt sich in 2m Distanz zur Wand befindet.

Die Sportlerin/der Sportler wirft aus dieser Position einen Handball (einhändiger Wurf), in einen an der Wand angebrachten Gymnastikreifen (2m Höhe bis zum Mittelpunkt des Reifens) und fängt diesen wieder.

Jedes Teammitglied wirft einzeln und hintereinander.

Der Ball darf ein- und beidhändig gefangen werden, wobei sich der Bewegungsradius auf den am Boden aufgelegten Reifen beschränkt. (Übertritt = Fehlversuch)

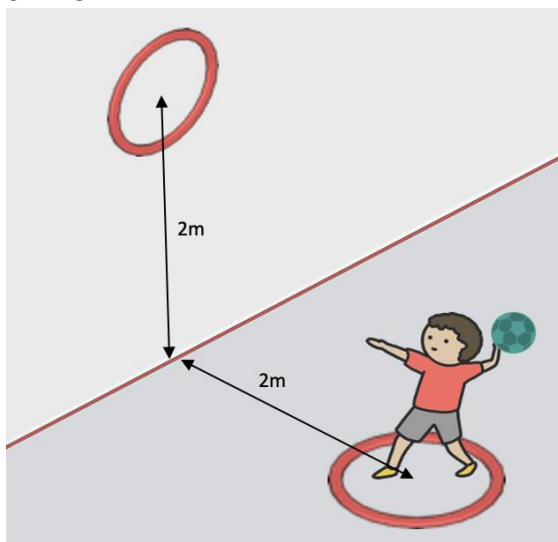
Zwischen dem Werfen und Fangen gibt es verschiedene Aufgaben, die je zwei Mal zu bewältigen sind:

- Ball an die Wand werfen, indirekt fangen (mit Bodenberührung)
- Ball an die Wand werfen, klatschen - indirekt fangen
- Ball an die Wand werfen, Boden mit beiden Händen berühren - indirekt fangen
- Ball an die Wand werfen, direkt fangen
- Ball an die Wand werfen, klatschen - direkt fangen
- Ball an die Wand werfen, Boden mit beiden Händen berühren - direkt fangen

Pro gefangenen Ball gibt es Punkte (keine halben Punkte). Das heißt, pro Teilübung können maximal 2 und insgesamt maximal 12 Punkte pro Kind erreicht werden. Die Gesamtpunkte ergeben sich wiederum aus der Summe der Einzelpunkte der Kinder.

**Sollten bei einer Teilaufgabe keine Punkte erreicht werden, wird die Station abgebrochen und die bis dahin erreichten Punkte notiert.**

### Skizze



## Stangenklettern

Stellt eure Kraftfähigkeit im Team beim Stangenklettern fest!

### Material

Kletterstange (mit Standard-Markierungen), Matten, Magnesium, Stoppuhr

### Erklärung zur Station

Die Aufgabe besteht darin, innerhalb von 30 Sekunden die Kletterstangen so oft wie möglich hinauf- und hinunterzuklettern, ohne dazwischen den Boden zu berühren.

Beim Start müssen beide Hände unterhalb der ersten Markierung (2m) sein. Es muss von Beginn an geklettert werden, hochspringen ist nicht erlaubt.

Es muss mit beiden Händen bis über die letzte Markierung (4m) hinaufgeklettert werden und dann wieder so weit hinuntergeklettert werden, bis man mit beiden Händen unterhalb der untersten Markierung (2m) ist, danach wird wieder hinaufgeklettert, usw.

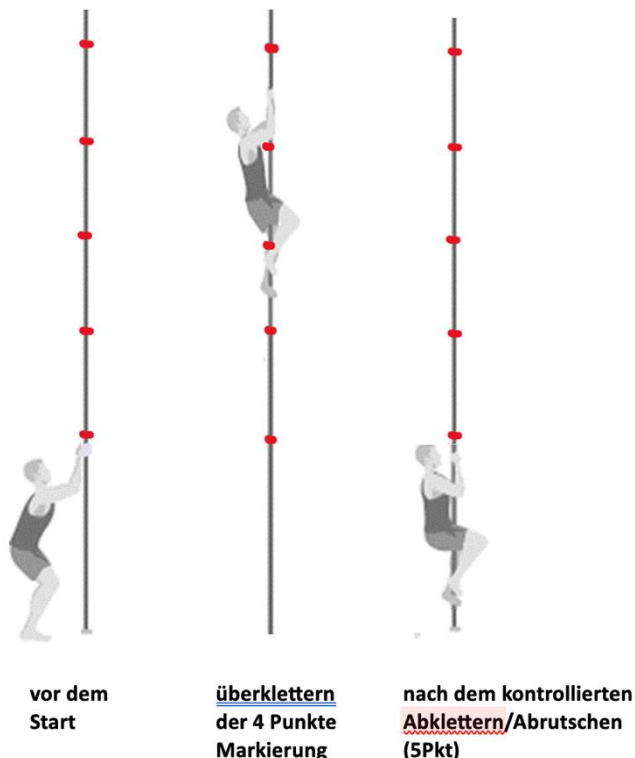
Die Füße dürfen innerhalb dieser 30 Sekunden nicht den Boden berühren.

Für das Raufklettern wird pro Markierung 1 Punkt vergeben (bei 2,5m/3m/3,5m/4m, wenn beide Hände diese Markierungen zeitgerecht überschritten haben). Somit sind bei einmaligem Raufklettern 4 Punkte möglich. Für das Runterklettern wird 1 Punkt vergeben (wenn mit beiden Händen die 2m Markierung zeitgerecht unterschritten wurde).

Wenn z.B. ein Kind zweimal vollständig hochklettert und innerhalb der Zeit auch zweimal **kontrolliert** abklettert/abrutscht, dann sind dies 10 Punkte. Bei Regelverstößen erfolgt ein 3 Punkte Abzug pro Fehler.

Die Gesamtpunkte ergeben sich durch die Summe der erreichten Einzelpunkte aller Teammitglieder.

### Skizze



## Pendelstaffel

**Stellt eure Schnelligkeit im Team fest und absolviert dazu einen koordinativen Schwerpunkt in dieser Station als Zusatzaufgabe!**

### Material

Bodenmarkierungen, Stangen, Turnmatte, Jongliertuch, Maßband, Stoppuhr

### Erklärung zur Station

Jedes Team absolviert eine Pendelstaffel. Es können auch mehrere Teams gleichzeitig gegeneinander laufen.

Es werden parallel gleichlange Laufstrecken markiert (Startlinie/kl. Wechselzone/Stange-Turnmatte-30m Laufstrecke-Turnmatte-Stange/kl. Wechselzone/Startlinie) – siehe Skizze. Je zwei Teammitglieder (X auf der Skizze) stehen einen halben Meter hinter der Matte am Beginn der Übergabezone. Der/die Startläufer\*in erhält ein Jongliertuch.

Nach dem Startsignal muss das Jongliertuch möglichst schnell zwischen den zwei Teilgruppen hin und her transportiert werden (pendeln).

Nach dem Startsignal bzw. nach der Übergabe, ist mit dem Jongliertuch in der Hand eine Rolle vorwärts auf der Turnmatte, danach eine 30m Laufstrecke so rasch als möglich zu absolvieren.

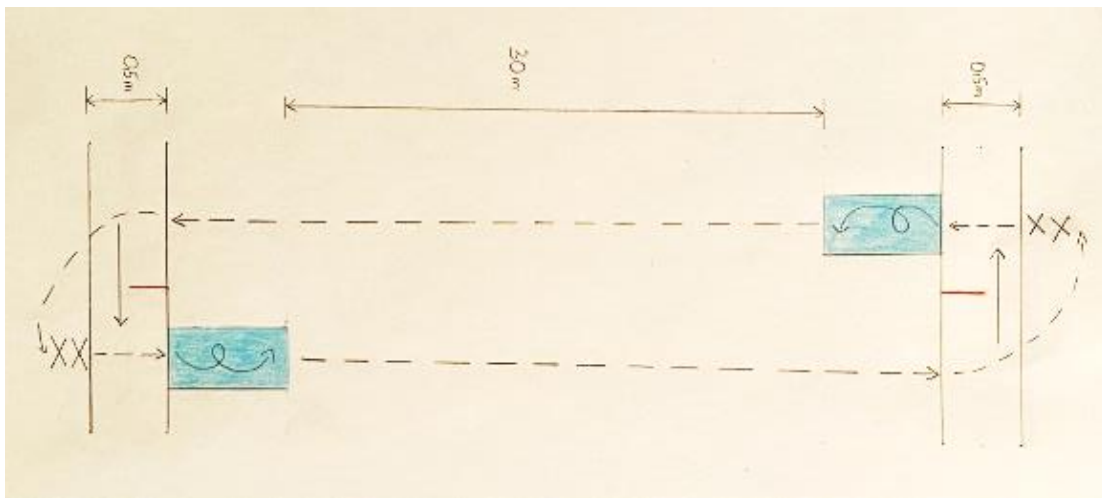
Die Übergabe sollte so erfolgen, dass das Jongliertuch hinter einer Slalomstange im Übergabebereich (0,5m Länge) herumgereicht wird. Bei der Übergabe muss sich das darauffolgende Teammitglied im Übergabebereich befinden.

Jedes Teammitglied absolviert 4 Sprints. Das Team absolviert somit gemeinsam 16 Sprintläufe.

Jedes Team muss alle erforderlichen Läufe absolvieren, alle Wege und Übergaben korrekt durchführen und das Jongliertuch über die Ziellinie bringen. Dann wird die Zeit gestoppt (Ziellinie = Startlinie).

Wird eine Teilaufgabe nicht korrekt absolviert, bekommt das Team eine 3-Sekunden-Strafe. Diese Zeitstrafe wird zur ursprünglichen Zeit addiert.

### Skizze



Anmerkung: Die Laufstrecke kann aus organisatorischen Gründen auch verkürzt werden.

## Seilspringen im Team

Stellt eure Rhythmusfähigkeit im Team fest und springt gleichzeitig nebeneinander mit einem Seil!

### Material

Stoppuhr, Sprungseile (Nylon) unterschiedlicher Längen



### Erklärung zur Station

Je zwei Teammitglieder springen zu zweit nebeneinander mit einem Seil und versuchen innerhalb von einer Minute möglichst viele beidbeinige Sprünge zu absolvieren. Wenn sie aus dem Rhythmus kommen, dann versuchen sie so schnell als möglich weiterzuspringen. Der Sprung mit dem auslösenden Fehler wird nicht gezählt. Danach zählt der Schiedsrichter normal weiter.

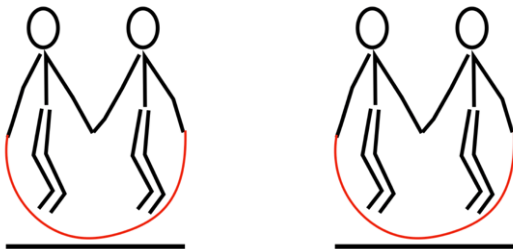
Unsaubere Sprünge (z.B. nicht ordentlich beidbeinig) werden nicht gezählt.

Die zwei Teammitglieder können sich die Hände geben oder ohne Handfassung springen.

Die Punkteanzahl beider Gruppen wird addiert und ergibt die Gesamtpunkteanzahl.

Wenn die beiden Zweierteams zeitgleich springen, werden zwei Schiedsrichter benötigt.

### Skizze



## Vierfüßler-Staffel

**Stelle deine Kraft als Team fest und absolviere dazu eine vorgegebene Strecke im Vierfüßler-Lauf. Um schnell sein zu können, musst du neben dem Kraftschwerpunkt, koordinativ gut drauf sein!**

### Material

Bodenmarkierungen, Stangen, Jongliertuch als Staffelstab

### Erklärung zur Station

Jedes Team absolviert einen Staffelbewerb im Vierfüßler-Lauf. Es können auch mehrere Teams gleichzeitig gegeneinander laufen.

Es werden parallel gleich lange zu absolvierende Strecken markiert (Startlinie/Stange/Strecke von 5m/Stange als Umkehrpunkt).

Alle stehen im Vierfüßler-Stand hintereinander und hinter der Startlinie. Immer das Teammitglied, welches gerade in Aktion ist, muss in der Hand ein Jongliertuch mit sich führen.

Das Startsignal lautet: „Auf die Plätze-fertig-los“. Beim Startsignal „Fertig“, müssen die Knie vom Boden gehoben werden und die Teammitglieder dürfen sich über die gesamte Distanz lediglich im Vierfüßler-Stand fortbewegen - also **nur auf Händen und Füßen**. Der Bauchnabel zeigt dabei in Richtung Boden. **Es dürfen lediglich laufartige Bewegungen durchgeführt werden (keine gesprungenen Bewegungen).**

Auch in der Wechselzone und bei der Tuchübergabe und beim Verlassen der Wechselzone müssen die Knie **IMMER** in der Luft sein und dürfen den Boden nicht berühren. Nur in der wechselfreien Wartezone dürfen die Knie am Boden sein.

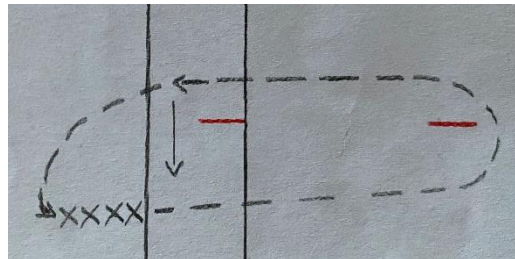
Bei der Übergabe muss sich das darauffolgende Teammitglied in der Wechselzone befinden.

Jedes Teammitglied absolviert 4 Läufe. Das Team absolviert somit gemeinsam 16 Läufe.

Jedes Team muss alle erforderlichen Läufe absolvieren, alle Wege und Übergaben korrekt durchführen und das Jongliertuch über die Ziellinie bringen. Dann wird die Zeit gestoppt.

Wird eine Teilaufgabe nicht korrekt absolviert, dann bekommt das Team eine 3-Sekunden-Strafe. Diese Zeitstrafe wird zur ursprünglichen Zeit addiert.

### Skizze



## Parcours Inline Skates

Stellt eure Geschicklichkeit als Team fest und absolviert einen Vielseitigkeitsparcours mit den Inline-Skates!

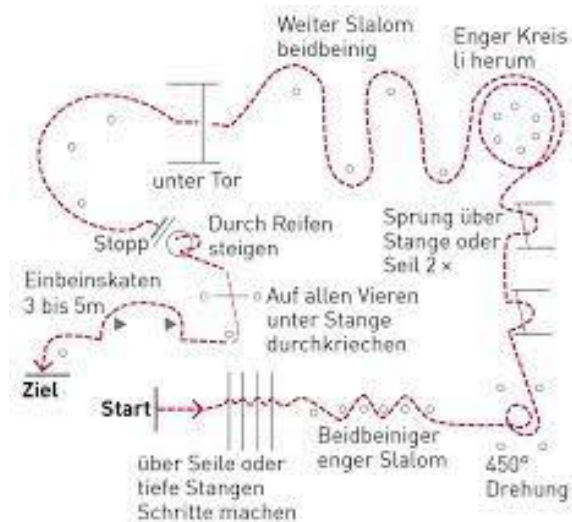
### Material

Inline-Skates (max. Rollengröße 84mm. Standart-Rollen und keine Speed-Rollen), Radhelm (ausnahmslos Helmpflicht!)

### Erklärung zur Station

Der vorgegebene Parcours muss mit den Inline-Skates so schnell als möglich von jedem Teammitglied hintereinander absolviert werden. Alle gelaufenen Zeiten werden im Anschluss zusammengerechnet und so wird die Gesamtzeit des Teams ermittelt. Pro Fehlerpunkt, nach einer nicht korrekten Umsetzung der Aufgaben, bekommt das Team eine 3-Sekunden-Strafe. Diese Zeitstrafe wird zur ursprünglichen Zeit addiert. Die genauen Inhalte des Parcours werden vorab nicht kommuniziert. Der Parcours hat eine Laufzeit von rund einer Minute.

### Skizze



## **Crosslauf-Staffel**

**Testet eure Ausdauer bei der Crosslauf-Staffel!**

### **Material**

Bodenmarkierungen, Staffelhölzer, Stoppuhr

### **Erklärung zur Station**

Das Team geht gemeinsam mit anderen Teams an den Start eines Staffelbewerbes. Dabei absolviert jedes Teammitglied mit einem Staffelholz eine vorgegebene Crosslauf-Strecke (ca. 1000m – 1500m) und übergibt das Staffelholz anschließend in der vorgegebenen Übergangszone an den/die Teampartner\*in. Die Zeit wird gestoppt sobald der/die vierte Läufer\*in über die Ziellinie läuft.

Die Crosslauf-Strecke kann verschiedene Untergründe und einfach zu überlaufende Hindernisse enthalten.

### **Skizze**





## Wertungsmodus

Für die Wertung werden die Gesamtpunkte bzw. die Gesamtzeit der einzelnen Station gereiht. Anschließend erhält jedes Team für diese Station die untenstehenden Wertungspunkte.

Bei gleicher Punktezahl/gleicher Zeit zweier Teams erhalten beide denselben Punktwert. Für das nachfolgende Team wird der nächste Punktwert ausgelassen und es wird der übernächste Punktwert zugeordnet. (z.B. Team A und Team B sind gleich schnell und bekommen für den Sieg 100 Punkte, das nächstgereichte Team erhält 90 Punkte.)

Diese Punktezuteilung erfolgt für jede Station. Anschließend werden die Wertungspunkte aller Stationen summiert und somit der Gesamtsieger und alle weiteren Platzierungen ermittelt.

### Tabelle der Wertungspunkte pro Station

01 = 100 Punkte	11 = 57 Punkte	21 = 28 Punkte	31 = 10 Punkte
02 = 95 Punkte	12 = 54 Punkte	22 = 26 Punkte	32 = 09 Punkte
03 = 90 Punkte	13 = 51 Punkte	23 = 24 Punkte	33 = 08 Punkte
04 = 85 Punkte	14 = 48 Punkte	24 = 22 Punkte	34 = 07 Punkte
05 = 80 Punkte	15 = 45 Punkte	25 = 20 Punkte	35 = 06 Punkte
06 = 76 Punkte	16 = 42 Punkte	26 = 18 Punkte	36 = 05 Punkte
07 = 72 Punkte	17 = 39 Punkte	27 = 16 Punkte	37 = 04 Punkte
08 = 68 Punkte	18 = 36 Punkte	28 = 14 Punkte	38 = 03 Punkte
09 = 64 Punkte	19 = 33 Punkte	29 = 12 Punkte	39 = 02 Punkte
10 = 60 Punkte	20 = 30 Punkte	30 = 11 Punkte	40 = 01 Punkte