



**Jugend trainiert**  
für Olympia & Paralympics

# SCHULSPORT- STAFETTE

#jugendtrainiertbewegt

16 Bundesländer  
9 Wochen  
26. Juli bis  
24. September 2021



**EUER WEG**  
zum  
**BUNDESFINALE 2021**  
vor Ort

## Ausschreibung Rudern

Meldet euch an  
und seid bei der größten  
Schulsportveranstaltung des Jahres dabei!

[www.jugendtrainiert.com](http://www.jugendtrainiert.com)

Hauptsponsor



Premium Partner



Partner



Förderer



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Rudern

## FACTSHEET

- **Wettkampfklasse:** III Mixed | Jahrgänge 2006 – 2009
- **Anzahl Teilnehmer\*innen:** 8 pro Mannschaft
- **Mannschaftszusammenstellung:** Mixed
  
- **Kurzbeschreibung des Wettbewerbs:** Ergometerrudern
  
- **Benötigtes Material:** mindestens ein Ruderergometer (Concept2)

### Allgemeine Bedingungen

1. Der Wettbewerb findet im Ergometerrudern statt und kann dezentral an einzelnen Schulen durchgeführt werden. Er lässt sich auch unter der Vorgabe der Kohortenbildung innerhalb einer Klasse durchführen.
2. Gestartet wird in Mixed-Mannschaften. Eine Mixed-Mannschaft besteht aus 8 Schüler\*innen. Eine Achtermannschaft besteht aus mind. 4 Schülerinnen und max. 4 Schülern.
3. Jede/r Schüler\*in rudert auf dem Ruderegometer nacheinander eine Strecke von 1000 Metern (m) auf Zeit. Die Zeiten der einzelnen Ruderer einer Mannschaft werden summiert, daraus ergibt sich die Gesamtzeit der Mannschaft. Verfügt eine Schule über mehrere Ruderergometer, so können auch mehrere Schüler\*innen, die 1000 m gleichzeitig rudern.
4. Die Ergebnisse jedes/jeder einzelnen Schüler\*in müssen vom Display des Ergometers abfotografiert, auf dem Ergebnisbogen eingetragen, durch die Wettkampfleitung und die Schulleitung bestätigt und nach dem Wettbewerb auf das Meldeportal hochgeladen werden.
5. Je nach Anzahl der teilnehmenden Mannschaften, qualifiziert sich eine festgelegte Anzahl an Mannschaften mit den besten Gesamtzeiten für das „Bundesfinale 2021 vor Ort“.
6. Für das „Bundesfinale 2021 vor Ort“ sollen an verschiedenen Orten durch die Vernetzung der Concept2 Ruderergometer alle Rennen gleichzeitig stattfinden und durch eine digitale Darstellung ein Rennen simuliert werden. Dadurch wäre ein paralleler Wettbewerb deutschlandweit möglich.

7. Der Qualifikationsmodus für das „Bundesfinale 2021 vor Ort“ wird nach dem Meldeschluss veröffentlicht.
8. Für die Verbindung zum digitalen Rennsystem beim „Bundesfinale 2021 vor Ort“ muss ein Concept2 Ergometer per USB Kabel mit einem PM3, PM4 oder PM5 Monitor an einen, mit dem Internet verbundenen, Computer angeschlossen werden. Zusätzlich wird empfohlen, den Concept2 Performance Monitor auf die neueste Firmware zu aktualisieren.

## **Wettbewerb**

Wettkampfklasse III Mixed | Jahrgänge 2006 – 2009

### **Darstellung des Wettbewerbs**

Hinweise zum Ergometerrudern:

Eine gute Technik im Ergometerrudern ist wichtig, um gesund und schnell rudern und trainieren zu können. Für die richtige Technik stellt die Firma Concept2 Videos und Trainingsprogramme bereit. Sie finden die Videos auf der Homepage: [www.concept2.de/indoor-rowers/training](http://www.concept2.de/indoor-rowers/training).

### **Hinweis für alle Schulen und Jahrgänge außerhalb des Wettbewerbs**

1. Wettbewerb „Deutschlands schnellste Klasse im Ergometerrudern“  
Selbstverständlich können alle Schulen mit ihren Klassen auch an der Aktion „Deutschlands schnellste Klasse im Ergometerrudern teilnehmen. Die Deutsche Ruderjugend stellt allen Interessierten ein kostenloses Aktionspaket für die Durchführung zur Verfügung. Melden Sie Ihre Schule vor der Durchführung der Veranstaltung online in unserem Meldeportal an: [www.rudern.de/aktionspaket](http://www.rudern.de/aktionspaket). Alle Informationen und eine genaue Beschreibung des Wettbewerbs finden Sie auf unserer Homepage: [www.rudern.de/schnellsteklasse](http://www.rudern.de/schnellsteklasse). Dieser Wettbewerb ist eine ideale Alternative zum Rudertraining und kann insbesondere auch unter den Bedingungen von Kontaktbeschränkungen durchgeführt werden.

2. Zusatzwettbewerb „Rudern für Toleranz“

In diesem Jahr wird der Wettbewerb „Deutschlands schnellste Klasse im Ergometerrudern“ durch den Zusatzwettbewerb „Rudern für Toleranz“ ergänzt. Bei diesem neuen Wettbewerb können alle Klassen Projektideen oder Projekte zum Thema „Toleranz“ einreichen. Was bedeutet Toleranz für Schüler\*innen? Wo engagieren sie sich gegen Rassismus oder wie machen sie sich gegen Mobbing oder Ausgrenzung stark?

3. Hilfe und Fragen

Für Hilfe und Fragen zur Durchführung der Wettbewerbe wenden Sie sich bitte an unser Jugendsekretariat.

E-Mail: [info@runderjugend.org](mailto:info@runderjugend.org)