



## Ausschreibung

### Athletiktest OKV Flachwasser Rennsport Saison 2025

Datum: Samstag, 25.01.2025  
Ort: Sportanlage PSV Wien

Testinhalt: Lauf- und Krafttest, genaue Testbeschreibung unten  
Zeitplan: 10:00 Lauftest, 14:00 Krafttest

Teilnehmer: Alle Sportler:innen ab inkl. Jahrgang 2010 (Krafttest auch Para), die eine Entsendung zu internationalen Wettkämpfen durch den OKV im Bereich Flachwasser (d.h. Sprint und/oder Marathon) anstreben, sind zur Teilnahme verpflichtet. Bei Verhinderungsgründen wie z.B. Krankheit oder Verletzung bitte um explizite Abmeldung mit ärztl. Attest.

Meldungen: **per E-Mail bis inkl. 20.01.** an [gabor.molnar@kanuverband.at](mailto:gabor.molnar@kanuverband.at) (keine Nachmeldungen!)

Eventuelle z.B. witterungsbedingte Änderungen im Programm werden zeitnah kommuniziert. Das **PSV Beisl** ist geöffnet, bitte aber auch um Meldung wer dort **Mittagessen** möchte (Sportler:innen, ggf. Vereinsbetreuer), da der Betreiber um Vorankündigung gebeten hat.

Mit sportlichen Grüßen  
Referat Flachwasser Rennsport OKV

### Ablauf OKV Flachwasser Athletiktest 25.01.2025

#### Laufen

##### **Sprints – 2x 60m**

Ausgangsposition: stehend bei Startlinie am Boden, Zeitmessung per Lichtschranke nach 30m und im Ziel. Eventuell wird vorab ein Übungslauf durchgeführt.

##### **Cooper-Test – 12min**

Der Test wird im Freien auf einer Laufbahn durchgeführt. Die Leistung bemisst sich an der in 12 Minuten zurückgelegten Distanz. Teilzeiten werden alle volle Minute bzw. in der letzten Minute auch bei bei 30 und 45 Sekunden angegeben. Bei Zeitablauf bleiben die Sportler:innen unmittelbar stehen und verbleiben an der Stelle bis die geschaffte Distanz genau abgemessen wird.



## **Krafttest**

### **Bankdrücken**

Last: Weibl. 30kg (20kg Jg 2010), Männl. 40kg (30kg Jg. 2010)

Dauer: Jugend+Junioren 60sec, Senioren (inkl. U23) 120sec

Leistung wird anhand der absolvierten Wiederholungen bei korrekter Ausführung der Bewegung gemessen. Griffbreite an der Hantel ca. Schulterbreite + eine Handfläche. Rumpf und Hüfte auf der Bank, gestreckte Arme am oberen Ende der Bewegung, am untere Ende Gewicht bis mindestens 5cm oberhalb der Brust herablassen; Ausruhen mit gestreckten Armen und gehaltenem Gewicht erlaubt (kein Ablegen in der Halterung!); Ende der Übung bei Zeitablauf oder Liegenbleiben des Gewichtes auf der Brust.

### **Bankziehen**

Last: Weibl. 30kg (20kg Jg 2010), Männl. 40kg (30kg Jg. 2010)

Dauer: Jugend+Junioren 60sec, Senioren (inkl. U23) 120sec

Leistung wird anhand der absolvierten Wiederholungen bei korrekter Ausführung der Bewegung gemessen. Griffbreite an der Hantel ca. Schulterbreite + eine Handfläche. Kopf, Rumpf und Hüfte liegen auf der Bank, voller Bewegungsumfang (d.h. herablassen des Gewichtes bis Arme vollständig gestreckt, heraufziehen bis Kontakt mit der Bank). Bank wird auf optimale Höhe eingestellt. Ablegen der Hantel zwischen den Wiederholungen ist erlaubt. Ende der Übung bei Zeitablauf oder wenn das Gewicht nicht mehr durchgängig korrekt bewegt wird.

### **Klimmzüge**

Dauer: 60sec

Leistung wird anhand der absolvierten Wiederholungen bei korrekter Ausführung der Bewegung gemessen. Obergriff etwas breiter als Schulterbreite, Beine gestreckt und geschlossen, voller Bewegungsumfang (unten Arme annähernd gestreckt, oben Kinn über Stange; moderate Kippbewegung erlaubt). Ende der Übung bei Zeitablauf oder Versagen. Wiederholungen mit weniger



als vollem Bewegungsumfang (insb. Kinn nicht über der Stange) werden nicht gezählt (direkte Rückmeldung an Sportler:innen)

### **Toes to bar (Beine heben)**

Dauer: 60sec.

Leistung wird anhand der absolvierten Wiederholungen bei korrekter Ausführung der Bewegung gemessen. Ausgangsposition: Hängen an Klimmzugstange im Obergriff, Beine gestreckt und geschlossen. Anheben der Beine bis zur Berührung der Stange, Herablassen bis Körper gestreckt, Beine dürfen den Boden nicht berühren. Ende der Übung bei Zeitablauf oder Versagen.

### **Ablauf:**

#### **30. 11. 2024.**

10:00- Aufwärmen, 2x 60m Sprint

11:00- Cooper Test

12:00-14:00- Mittagspause

14:00- Besprechung Krafttest. Erklärung der Übungen, Aufwärmen

14:30- Krafttest