



## Gruppe Nord-Ringen

### Offene Norddeutsche Einzelmeisterschaft im Ringen freier Stil und Vielseitigkeitstest Jugend D/E

- Veranstalter: Ringerverband Mecklenburg/Vorpommern  
Ausrichter: RV Lübtheen  
Termin: **Samstag, den 21. September 2013**  
Wettkampfstätte: Hans Oldag Mehrzweckhalle, Rudolf-Breitscheid Str.30  
19249 Lübtheen
- Stilart: Freistil  
Wettbewerb: Einzelturnier mit Gesamtmannschaftswertung  
Wiegen: 09:00 Uhr bis 09:30 Uhr  
Wettkampfbeginn: ca.10:30 Uhr Vielseitigkeitstest 30min.Pause danach Ringen  
Startberechtigt: Sportler mit gültigem Startausweis  
Alters- und Gewichtsklassen: D/E Jugend: Jahrgänge 2003 - 2007  
Gew.kl.: 21/23/25/27/29/31/34/38/42/46/50/63kg  
**Sportler müssen 6 Jahre alt sein! (Geburtstag Stichtag )**
- Modus: Vielseitigkeitstest  
4 Gruppen (Siehe Anlage 1 und 2)  
Ringensystem  
Poolsystem/ bis einschließlich 5 Starter - Nordisch
- Startgebühr: 5 Euro pro Starter (Nichtmitglied Gr.Nord:7 Euro)  
Kampfrichter: Bitte ab 5 Teilnehmer einen Kampfrichter mitbringen. Bei Meldung mit angeben bzw. 25 Euro Gebühren
- Jeder Verein stellt einen Helfer für die Durchführung des Vielseitigkeitstests.  
Meldung: Jens Peter Sievertsen, Hauptstraße 6; 19249 Jessenitz/ Siedlung  
Tel./Fax: 038855/50296 oder  
per E-mail: [info@ringer-verein-luebtheen.de](mailto:info@ringer-verein-luebtheen.de)
- Meldeschluss: **12. 09. 2013 ( bitte namentlich melden ! )**  
Auszeichnung: Ringensystem  
1. - 6. Platz jeder Gewichtsklasse - Urkunden  
1. - 3. Platz jeder Gewichtsklasse - Medaille  
Vereinswertung - Verein 1. - 6. Platz  
Vielseitigkeitstest  
Die Sieger der Gruppen erhalten Pokale. Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde mit der erreichten Punktzahl
- Verpflegung: Imbiss an der Wettkampfstätte vorhanden  
Quartiere: Bei Übernachtungswünschen kann der Ausrichter behilflich sein.

Der Ausrichter haftet nicht für abhanden gekommene Gegenstände und Wertsachen.  
Wir wünschen allen Sportlern und Betreuern eine gute Anreise und viel Erfolg.

gez. U. Bremer  
Präsident RV MEV

M. Pfeiffer  
Jugendwart RV MEV

## Anlage 1

### 1. Übungen und Bewertung des Vielseitigkeitstest

- 1.1 Klimmzüge - Freie Durchführung (Schwung möglich)  
- Kinn über der Stange  
- Arme gestreckt  
Punkte: Gesamtzahl x 4 (z.B.: 12 Ausführungen x 4 = 48 Punkte)
- 1.2 Schlussweitsprung - Fußspitze an der Absprunglinie  
- 3 Versuche (der beste wird gewertet)  
Punkte: Zentimeter gleich Punkte (z.B.: 100 cm = 100 Punkte)
- 1.3 3 x 10 m Lauf - Sitz vor der Startlinie  
- Fußspitze an der Startlinie  
- Hände auf den Knien  
- selbständiger Start  
- Lauf zwischen zwei Medizinbällen  
- Bei der Wende den Ball mit einer Hand berühren  
Punkte: 8,0 sek. = 150 Punkte  
8,1 sek. = 149 Punkte  
7,9 sek. = 151 Punkte
- 1.4 Rumpfaufrichten - 8 Ausführungen  
- Rückenlage, Beine über Ringerpuppe o.ä.  
- Kopf berührt die Knie  
Punkte: 6,0 sek. = 150 Punkte  
6,1 sek. = 149 Punkte  
5,9 sek. = 151 Punkte

## Anlage 2

### 2. Gruppeneinteilung

- Gruppe 1: 21 kg, 23 kg, 25 kg  
Gruppe 2: 27 kg, 29 kg, 31 kg  
Gruppe 3: 34 kg, 38 kg, 42 kg  
Gruppe 4: 46 kg, 50 kg, 63 kg