



Testkriterien für Drachenboot Nationalmannschaft Saison 2022 (WM Ternopil / Ukraine)

Die folgenden Testkriterien gelten für alle Bewerber der Drachenboot Nationalmannschaft in allen Altersklassen.

Die Bewerber der Altersklasse Junioren erhalten speziell im Bereich des Krafttests individuelle Kriterien, welche vom Trainer spezifisch bekannt gegeben werden.

Die Kriterien wurden von allen Trainern gemeinschaftlich festgelegt.

Fragen können direkt an die jeweiligen Trainer gestellt werden.

Wassertest (Zeitfahren)

Drachenboot Einzelfahren auf der gemeldeten Paddelseite ca. 3 Minuten

Dem Trainer ist vorbehalten, bei widrigen Bedingungen auf einen vergleichbaren OC-Test oder auf einen Paddelergometer-Test auszuweichen.

Krafttest

Bankziehen 1 Minute: 80% des eigenen Körpergewichts, mindestens 47,5 kg

Bankziehen 3 Minuten: 50% des eigenen Körpergewichts, mindestens 30 kg

Abweichungen in der Altersklasse Junioren werden vom Trainer bekannt gegeben.

Athletiktest (Allgemeine Athletik)

Jeder Bewerber bekommt eine Auswahl von 15 Übungen aus der allgemeinen Athletik (z.B. Liegestütz, Hampelmann, Planks, Kniebeuge usw.) als Vorlage.

Beim Test werden ca. 10 Übungen aus der Auswahl abgerufen.

Testübungen werden als Zirkelkreis mit drei Runden (30 Sekunden Belastung / 30 Sekunden Pause) durchgeführt.

Die Durchführung wird vom Trainer ausführlich erklärt.

Paddel-Technik

Ausführung der Paddel-Technik im Drachenboot nach dem Technikleitbild.

Durchführung dieses Testkriteriums während der Wassereinheiten.