

## AUSSCHREIBUNG – ATHLETIKÜBERPRÜFUNG SKILANGLAUF (SaPo)

- Veranstalter: Skiverband Sachsen e.V.
- Durchführung: Einsiedler SV
- Termin: 23. Juni 2018
- Ort: Chemnitz / 3-Felder-Halle Schulzentrum Sport  
Reichenhainer Str. 154  
09125 Chemnitz
- Teilnehmer: Altersklassen 10 – 13 (Jahrgänge 2009 – 2006)
- Disziplinen: Athletiktest mit Inline-Parcours, 1000m – Bahnlauf
- Zeitplan
- |               |   |
|---------------|---|
| 9.30 Uhr      | Eröffnung, Einweisung Riegenführer                          |
| 9.45 Uhr      | Beginn Sprint, Sprungschritte, Inlineparcours und Rollbrett |
| 11.30 Uhr     | Mittagessen   |
| 12.30 Uhr     | Athletiktest, anschl. 1000m-Lauf                            |
| ca. 15.00 Uhr | Siegerehrung (incl. Berufung Kader und Team Sachsen)        |
- Änderungen sind vorbehalten, Zeitplan ist eine Orientierung.
- Meldung: mit SVS – Meldedatei  
[https://skiverbandsachsen.de/media/Default/Dateien/SLL/Reglement\\_Downloads/SVS\\_Meldeliste.xls](https://skiverbandsachsen.de/media/Default/Dateien/SLL/Reglement_Downloads/SVS_Meldeliste.xls)
- bis **20.06.2018** an:
- Lars Lehmann  
[E-Mail: Lars.Lehmann@skiverbandsachsen.de](mailto:Lars.Lehmann@skiverbandsachsen.de)
- Wertung: nach Punktesystem des SVS
- Auszeichnung: Platz 1 – 6 erhalten Urkunden
- Verpflegung: Mittagessen ist vor Ort möglich, bitte unbedingt **Anzahl der Mittagessen je Verein bei der Meldung** mit angeben!
- Hinweise: - **Stöcke für Sprungschritte** (Länge: im Stand 90° Winkel im Ellenbogen)  
- **1000m Bahnlauf / 30m Sprint** (keine Spikes erlaubt)
- Ergebnisse: [www.skiverbandsachsen.de](http://www.skiverbandsachsen.de)

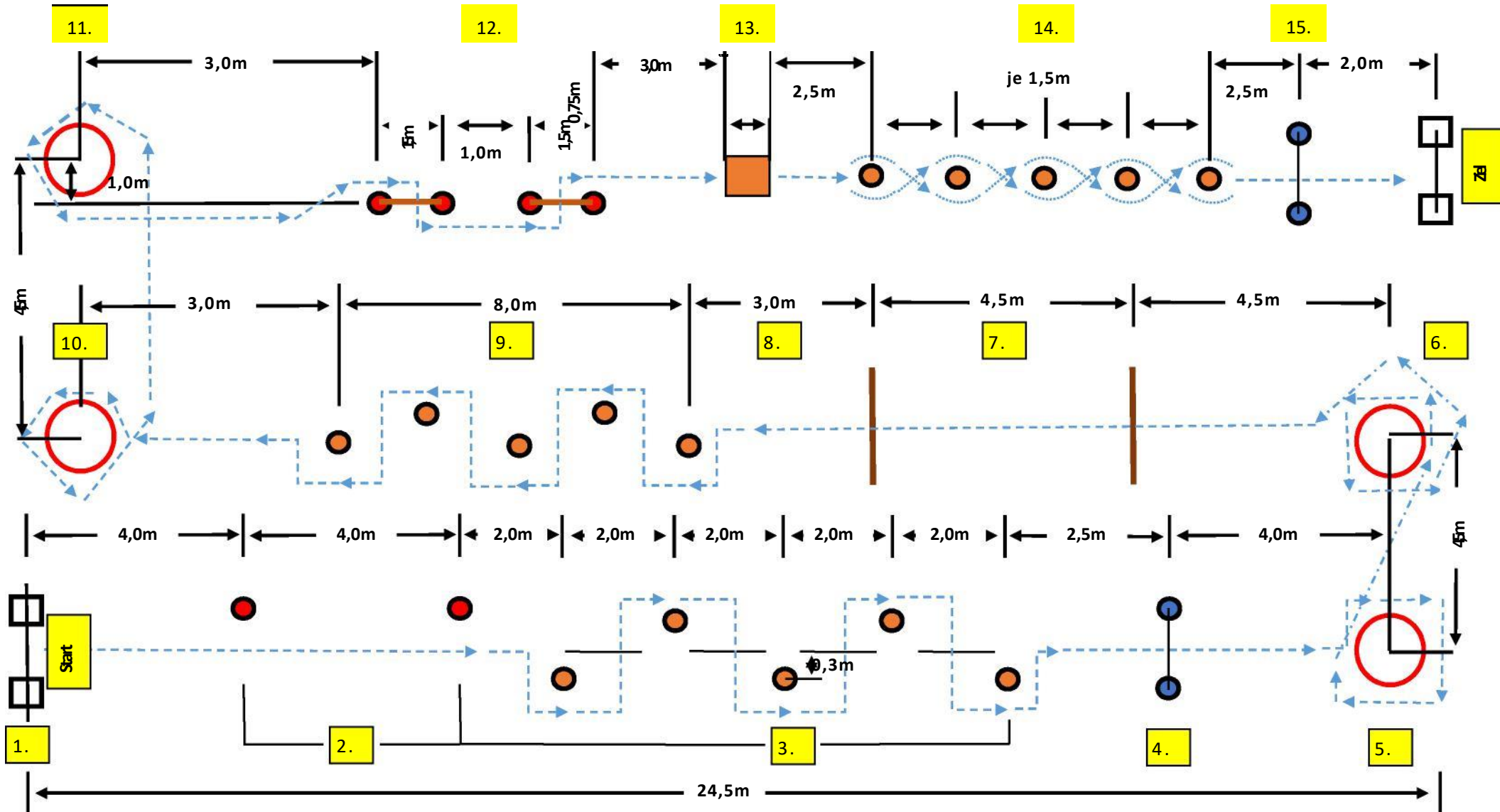
NORMWERTE - Athletik-Überprüfung der AK 10-13 des Skiverbandes Sachsen e.V.

Punkttabelle Stand: Mai 2017

Disziplin	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10			
AK	10-er Sprungschritte mit Stöcke	Pkt.	Turnen	Pkt.	Balance	Pkt.	Ka-Bu	Pkt.	Inliner	Pkt.	Seilspringen auf Bank	Pkt.	Rollschlitten	Pkt.	30 m Sprint fliegend	Pkt.	Rumpfmuskel	Pkt.	1000 m Lauf	Pkt.	Ges.	
	Differenz zur Norm: 1 cm = 1 Punkt Abzug	Max	1 Notenpunkt = 5 Punkte	Max	1 m = 8 Punkte	Max	Differenz zur Norm: 1 sec = 8 Punkte Abzug	Max	je Fehler 3 Punkte und je 1 sec = 1 Punkt	Max	Differenz zur Norm: 1 Sprung = 0,5 Punkte Abzug	Max	Differenz zur Norm: je Zug = 3 Punkte Abzug	Max	Differenz zur Norm: 0,1 sec = 3 Punkte Abzug	Max	jeder gültige Versuch = 1 Punkt	Max	Differenz zur Norm: 1 sec = 2 Punkte Überpunkte möglich	Norm		
		40		40		40		40		40		40		40		40		40			120	480
10m	40		8		5		12,6		60 sec.		130		10. Sprosse 20		4,9		40		04:00			
11m	50		8		5		12,4		60 sec.		140		10. Sprosse 25		4,7		40		03:50			
12m	60		9		5		12,2		46 sec.		150		11. Sprosse 23		4,5		40		03:40			
13m	60		9		5		12,0		40 sec.		170		11. Sprosse 25		4,3		40		03:25			
10w	40		8		5		12,7		60 sec.		140		10. Sprosse 20		4,9		40		04:00			
11w	50		8		5		12,4		60 sec.		150		10. Sprosse 25		4,7		40		03:50			
12w	60		9		5		12,2		46 sec.		160		11. Sprosse 23		4,5		40		03:40			
13w	60		9		5		12,0		40 sec.		170		11. Sprosse 25		4,4		40		03:25			

2. Beschreibung der Tests		Stand: September 2014				
Aufgabe	Durchführung	Anzahl Versuch	Messung	Wertung	Material	Org. Hinweise
0 Körperhöhe messen	Rückwärts an eine Wand stellen und an Kopfoberkante rechtwinklig Körperhöhe ablesen	1	Messung vom Boden bis zur Kopfoberkante Wert in cm eintragen	Fersen an die Wand, gerade stehend, Schuhe aus, Knie durchgedrückt	Meßmittel (Bandmaß, Zollstock, ...) Winkel rechtwinklig	Riegenführer
1 10er Sprungschritte mit Stöcke	Schrittstellung mit Bodenberührung beider Beine. Von der Startlinie werden 10 Schrittsprünge aus dem Stand durchgeführt.	2	Weite	Der beste Versuch wird gewertet Erreichte Weite dividiert durch 10, Ermittlung der Differenz zur Körperhöhe	In der Ebene ca. 35 Meter notwendig Bandmaß mind. 30 m	Weitenmesser Riegenführer
2 Turnen	5 Einzelelemente: Ansprungrolle, Kopfstand, Rolle rückwärts, flüchtiger Handstand, Rolle vorwärts	1	Die Einzelelemente werden in beliebiger Reihenfolge (außer Ansprungrolle zu Beginn) absolviert. Punkte 0-10.	Es erfolgt eine Bewertung des Gesamteindruckes der Einzelelemente	Seil gespannt in 50 cm Höhe/oder über Hocker, ca. 4 Matten oder Turnmatte	Kampfrichter (verantw.Sichtungstrainer) Riegenführer
3 Balance	Von der Ausgangsstellung auf dem Hocker eine möglichst lange Strecke balancieren	2	Pro 0,50 m erreichter Strecke 4 Punkte Maximalstrecke 5m = 40 Punkte	Erreichte Anzahl an Metern ergibt entsprechende Punktzahl.	Seil (Spanngurt) in 0,50 m über dem Boden gespannt. Spannweite kurz halten. (6-8m) 1 Hocker	Seilmarkierung aller 0,5 m Kampfrichter Riegenführer
4 Kasten-Bummerang	Rolle vorwärts, Umlaufen des Medizinballes, Überspringen des Kastenteiles, Durchkriechen des Kastenteiles, Umlaufen des Medizinballes, fortlaufend über alle 3 Kastenteile, Abstand Med.Ball → Kastenteil sowie Matte → Med.Ball je 2,50m	2	Zeit vom Start (Berührung der Matte mit 1. Körperteil) bis Ziel	Der beste Versuch wird gewertet, ungültig: bei Handberührung des Kastens beim Überspringen oder des Medizinballes	3 Kastenteile 1 Bandmaß 1 Matte 1 Medizinball Stoppuhr Klebeband	Zeitnehmer Riegenführer
5 Inliner	Ein festgelegter Parcours	1	Bei Fehler 3 Punkte Abzug Zeitüberschreitung 1 sec = 3 Punkte Abzug	1 Versuch und 1 individuelle Probe ohne Zeit	Materialien für Parcours	2 Zeitnehmer Riegenführer
6 Seilspringen	Fassen des Seiles an beiden Enden mit den Händen, Schlußsprünge auf der Turnbank längst über das vorwärts schwingende Seil	1	Anzahl	Anzahl der Seildurchschläge pro Minute mit einem Hanfseil	Turnbank Hanfseile Stoppuhr	Zeitnehmer Zähler Riegenführer
7 Rollschlitten	Entsprechend der AK wird die Turnbank in eine Sprossenwand eingehängt. In Bauchlage werden Doppelstockzüge ausgeführt.	1	Anzahl Die Seile werden 2 Sprossen tiefer als die Bank an der Sprossenwand befestigt.	Anzahl der Wiederholungen Bei fehlender Armstreckung keine Wertung.	Rollschlitten Langbank 2 Seile mit Schlaufe Stoppuhr	Zeitnehmer Zähler Riegenführer
8 30 Meter Sprint	Fliegender Start aus dem Stand (ca. 3 Meter von Startlinie), Durchlaufen der Startlinie bis zur Ziellinie (Einzelstart), <u>keine</u> Spikes erlaubt!	2	Zeit vom Durchlaufen der Startlinie bis zur Ziellinie	Der beste Versuch wird gewertet	Lichtschranke	50 m notwendig Zeitnehmer Riegenführer
9 Rumpfmuskel	Rückenlage auf Matte, gestreckte Beine, Unterarmstütz, Ellbogenwinkel 90%, beide Füße abwechselnd rechts/links neben Ball führen, nicht ablegen!	1	1 Minute	Abbruch, wenn Ball berührt wird oder Füße abgelegt werden	Matte, Medizinball groß	Zeitnehmer Zähler Riegenführer
10 1000 m-Lauf	Gruppenlauf (max.15 Sportler) auf 400m Stadionrunde, <u>keine</u> Spikes erlaubt!	1	Zeit vom Start bis zum Durchlaufen der Ziellinie nach 2,5 Stadionrunden Handstoppung	Die erreichte Zeit ist das Ergebnis	Starterklappe Stoppuhren	Starter Zeitnehmer Zielrichter Riegenführer

1. Übersteigen einer auf zwei Hockern liegenden Stange. 2. Einbeinfahren in der Standwaage. 3. Beidbeiniges Slalomfahren. 4. Hindernis durchfahren. 5. + 6. Reifen im Uhrzeiger und gegen Uhrzeigerrichtung umlaufen. 7. Seil mit halber Drehung überspringen, Landung rückwärts. 8. Rückwärtsfahren, Seil mit halber Drehung überspringen, Landung vorwärts. 9. Einbeiniges Slalomfahren. 10. Reifen gegen Uhrzeigerrichtung umfahren, dabei Med.-Ball berühren. 11. Reifen gegen Uhrzeigerrichtung umfahren, dabei Med.-Ball berühren. 12. Stange nach rechts bzw. links einbeinig landend überspringen. 13. Fußmatte beidbeinig überspringen. 14. Wechselseitiges Überkreuzen 15. Stange beidbeinig überspringen.



**Absicherung der Stationen Athletiktest AK 10-13 (Vereine)**

**STATION**

**ABSICHERUNG (Verein)**

<b>Rollbrett:</b>	<b>SV Grünbach, Dorfchemnitzer SV, SV Großwaltersdorf</b>
<b>30m Sprint:</b>	<b>VSC Kthal</b>
<b>Inline:</b>	<b>SSV Geyer, ATSV Geb./Gel., Bockauer SV</b>
<b>Schrittsprünge:</b>	<b>SV Stützengrün, SC Kottmar</b>

V  
O  
R  
M  
I  
T  
T  
A  
G

---

<b>Turnen:</b>	<b>WSC ERZ Othal, VSC Kthal, SV Grünbach, SV Neudorf</b>
<b>Kasten-Bummerang:</b>	<b>Regionaltrainer, SC Kottmar, Bertsdorfer SV</b>
<b>Slackline:</b>	<b>Regionaltrainer, SSV Geyer</b>
<b>Rumpfkraft:</b>	<b>SV Großwaltersdorf</b>
<b>Seilspringen:</b>	<b>SK DD Niedersedlitz</b>
<b>1000m:</b>	<b>WSC Erz. O´thal, VSC K´thal, SV Grünbach, SV Neudorf</b>

N  
A  
C  
H  
M  
I  
T  
T  
A  
G