

AUSSCHREIBUNG – ATHLETIKÜBERPRÜFUNG SKILANGLAUF (SaPo S14/15)

- Veranstalter: Skiverband Sachsen e.V.
- Durchführung: BSP Oberwiesenthal
- Termin: 30. Juni 2018
- Ort: Kurt-Löser-Sportplatz - Parkstraße 4a, 09456 Annaberg-Buchholz
Sporthallen BSP Oberwiesenthal
- Teilnehmer: Altersklassen S14 – U18 (Jahrgänge 2005 – 2001)
- Disziplinen: 1000m/3000m, Athletiktest
- Zeitplan:
- | | |
|---------------|--|
| 9.30 Uhr | Sportplatz Annaberg B. – Eröffnung |
| 9.45 Uhr | Sprungschritte, 30m – AK 14 bis 16 |
| 9.45 Uhr | 3000m – AK 18 |
| 10.15 Uhr | 1000m – AK 14 bis 16 m/w |
| 10.15 Uhr | Sprungschritte, 30m – AK 18 |
| 12.00 Uhr | Mittagessen |
| 13.15 Uhr | Halle BSP Oberwiesenthal – Athletiktest |
| ca. 16.00 Uhr | Ende |
- Meldung: mit SVS – Meldedatei
https://skiverbandsachsen.de/media/Default/Dateien/SLL/Reglement_Download/SVS_Meldeliste.xls
bis **27.06.2018** an:
Lars Lehmann
[E-Mail: Lars.Lehmann@skiverbandsachsen.de](mailto:Lars.Lehmann@skiverbandsachsen.de)
- Wertung: nach Punktesystem des SVS
- Auszeichnung: Platz 1 – 3 erhalten Urkunden
- Verpflegung: Mittagessen ist vor Ort möglich, bitte unbedingt **Anzahl der Mittagessen je Verein bei der Meldung** mit angeben!
- Hinweise: **1000m/3000m Bahnlauf / 30m Sprint** (keine Spikes erlaubt!)
- Ergebnisse: www.skiverbandsachsen.de



ÜBUNGSBESCHREIBUNG - ATHLETIKTEST AK 14 - 18

Stand: 2015

Nr.	Übung	Durchführungsbestimmung	Dauer/Anzahl	Bewertung	Maximalpunkte
1	Rollbrett	AK 15-18m: Bank 12. Sprosse, Seile 11. Sprosse AK 14m/15-17w: Bank 11. Sprosse, Seile 10. Sprosse	2min/ max. 50	1x = 1,6 Punkte	80
2	Inline-Parcours	vorwärts, rückwärts, Slalom, Einbein, Standwaage, Sprung mit Drehung, seitlich übersteigen, überkreuzen	1 min Zeitbegrenzung	pro Fehler 5 Punkte Abzug	60
3	Beugestütze	aus gestreckter Position Armbeugen bis 90°	max. 20	1x = 2,5 Pkt.	50
4	12er Sprungschritte	Schrittsprünge-Diagonal mit Stöcken letzter Sprung kein Doppelstockeinsatz	Weite / 12 - KH	Diff.2cm = 1Pkt.	60
5	Liegestütz	Hände Schulterbreit, Ellenbogen auf 90° gebeugt Hüfte berührt 10cm hohen Schaumstoff, Taktometer	1 min	1x = 1 Punkt	50
6	Balance	von der Ausgangsstellung auf dem Hocker eine möglichst lange Strecke balancieren	max. 10m	1m = 5 Punkt	50
7	30m - Sprint	Start fliegend, <u>keine</u> Spikes erlaubt!	3,6 sec.=50 P.	0,1s =2 Punkt	50
8	3000m	AK 18, <u>keine</u> Spikes erlaubt!	9:30 = 300 P.	1s = 1Punkt	300 + Überpunkte
	1000m	AK 14 - 16, <u>keine</u> Spikes erlaubt!	2:50 = 300 P.	1s = 2Punkte	300 + Überpunkte

700

Gesamtpunkte

1. Übersteigen einer auf zwei Hockern liegenden Stange. 2. Einbeinfahren in der Standwaage. 3. Beidbeiniges Slalomfahren. 4. Schlupftor 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.



