

AUSSCHREIBUNG – ATHLETIKÜBERPRÜFUNG SKILANGLAUF

- Veranstalter: Skiverband Sachsen e.V.
- Durchführung: VSC Klingenthal
- Termin: 05. Juli 2015
- Ort: Sporthalle/Stadion Falkenstein
Sport- und Freizeitpark Falkenstein
Jahnplatz 2
08223 Falkenstein
- Teilnehmer: Altersklassen 10 – 13 (Jahrgänge 2006 – 2003)
- Disziplinen: Athletiktest mit Inline-Parcours, 1000m – Bahnlauf
- Zeitplan:
- | | |
|-----------|--|
| 9.30 Uhr | Eröffnung & Berufung Landeskader, Team Sachsen, sowie Ehrungen der Sieger/In der Rangliste 2014/15 |
| 10.00 Uhr | Einweisung Riegenführer |
| 10.15 Uhr | Beginn Sprint, Sprungschritte, Inliner-Parcours, 1000m |
| 13.00 Uhr | Mittagessen |
| 13.30 Uhr | Athletiktest |
| 15.00 Uhr | Siegerehrung |
- Änderungen sind vorbehalten, Zeitplan ist eine Orientierung.
- Meldung: mit SVS – Meldedatei
(http://www.skiverbandsachsen.de/service_skisport-downloads.php)
bis **01.07.2015** an:

VSC Klingenthal, Sabine Meinel
E-Mail: sport@weltcup-klingenthal.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)
- Ergebnisse: www.skiverbandsachsen.de

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

Punkttabelle Stand: September 2014

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 Abzug	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				130		10. Sprosse 20		4,9		40		04:00		
11m	50		8		5		12,4				140		10. Sprosse 25		4,7		40		03:50		
12m	60		9		5		12,2		50 sec.		150		11. Sprosse 23		4,5		40		03:40		
13m	60		9		5		12,0		50 sec.		170		11. Sprosse 25		4,3		40		03:25		
10w	40		8		5		12,7				140		10. Sprosse 20		4,9		40		04:00		
11w	50		8		5		12,4				150		10. Sprosse 25		4,7		40		03:50		
12w	60		9		5		12,2		50 sec.		160		11. Sprosse 23		4,5		40		03:40		
13w	60		9		5		12,0		50 sec.		170		11. Sprosse 25		4,4		40		03:25		

2. Beschreibung der Tests		Stand: September 2014				
Aufgabe	Durchführung	Anzahl Versuche	Messung	Wertung	Material	Org. Hinweise
0 Körperhöhe messen	Rückwärts an eine Wand stellen und an Kopfoberkante rechtwinklich 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 rechtwinklich	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 (verantwortl. 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	2	Zeit vom Start (Berührung der Matte mit 1. Körperteil) bis Ziel	Der beste Versuch wird gewertet, <u>ungültig</u> : bei Handberührung des Kastens beim Überspringen oder des Medizinballes	3 Kastenteile 1 Matte 1 Medizinball Stoppuhr Klebeband	Zeitnehmer Riegenführer
5 Inliner	Ein festgelegter Parkour	1	Bei Fehler 3 Punkte Abzug Zeitüberschreitung 1 sec = 3 Punkte Abzug	1 Versuch und 1 individuelle Probe ohne Zeit	Materialien für Parcour	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)	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	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

