

AUSSCHREIBUNG – ATHLETIKÜBERPRÜFUNG SKILANGLAUF

- Veranstalter: Skiverband Sachsen e.V.
- Durchführung: Pulsschlag Erzgebirge Neuhausen e.V.
- Termin: 26. September 2015
- Ort: Sportkomplex Thomas-Mann-Straße
Olbernhau
- Teilnehmer: Altersklassen 10 – 13 (Jahrgänge 2006 – 2003)
- Disziplinen: Athletiktest mit Inline-Parcours, 1000m – Bahnlauf
- Zeitplan: 9.30 Uhr Eröffnung & Einweisung Riegenführer
10.00 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 **23.09.2015** an:
Benjamin Lachmann (Landestrainer)
E-Mail: benjamin.lachmann@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)
Achtung – Umleitung! Bei Anreise über Sayda, bitte ausbeschilderte Umleitung ab Sayda nach Olbernhau nutzen. Bei Anreise aus Richtung Marienberg, bitte ausgeschilderte Umleitung über Pockau nutzen.
- 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

Inlineparcour

1 Übersteigen einer auf zwei Hockern liegenden Stange

2 Einbeinfahren in der Standwaage

3 Beidbeiniges Stalomfahren

4 Hindernis durchfahren

5+6 Reifen in Uhrzeiger- und gegen Uhrzeigerichtung umlaufen

7 Stange mit halber Drehung überspringen, Landung rückwärts

8 Rückwärtsfahrt und Stange mit halber Drehung überspringen, Landung vorwärts

9 Einbeiniges Stalomfahren

10 Reifen gegen Uhrzeigerichtung umfahren, dabei Med.-ball aufnehmen

11 Reifen gegen Uhrzeigerichtung umfahren, dabei Ball ablegen

12 Stange nach rechts bzw. nach links einbeinig landend überspringen

13 Fußmatte beidbeinig überspringen

14 wechselseitiges Überkreuzen

15 Stange beidbeinig überspringen

