

## AUSSCHREIBUNG – ATHLETIKÜBERPRÜFUNG SKILANGLAUF

- Veranstalter: Skiverband Sachsen e.V.
- Durchführung: BSP Oberwiesenthal
- Termin: 19. September 2015
- Ort: Kurt-Löser-Sportplatz  
Parkstraße 4a, 09456 Annaberg-Buchholz  
Sporthallen BSP Oberwiesenthal
- Teilnehmer: Altersklassen 14 – 17 (Jahrgänge 2002 – 1998)
- Disziplinen: 1000m/3000m, Athletiktest
- Zeitplan:
- |               |                                         |
|---------------|-----------------------------------------|
| 9.30 Uhr      | Sportplatz Annaberg – Eröffnung         |
| 9.45 Uhr      | Sprungschritte, 30m – AK 14 bis 16      |
| 9.45 Uhr      | 3000m – AK 17                           |
| 10.15 Uhr     | 1000m – AK 14 bis 16 m/w                |
| 10.15 Uhr     | Sprungschritte, 30m – AK 17             |
| 12.00 Uhr     | Mittagessen                             |
| 13.15 Uhr     | Halle BSP Oberwiesenthal – Athletiktest |
| ca. 16.00 Uhr | Ende                                    |
- Meldung: mit SVS – Meldedatei  
([http://www.skiverbandsachsen.de/service\\_skisport-downloads.php](http://www.skiverbandsachsen.de/service_skisport-downloads.php))  
bis **16.09.2015** an:  
Benjamin Lachmann (Landestrainer)  
E-Mail: [benjamin.lachmann@skiverbandsachsen.de](mailto:benjamin.lachmann@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!
- Ergebnisse: [www.skiverbandsachsen.de](http://www.skiverbandsachsen.de)



## NORMWERTE - ATHLETIKTEST AK 14 - 17

Stand: 2015

AK	AK 17		AK 14 - 16		30m fliegend	Pkt.	Inline	Pkt.	12-er Sprungschritte	Pkt.	Balance	Pkt.	Rollbrett	Pkt.	Liegestütz	Pkt.	Beugestütz	Pkt.
	3000mBahn	Pkt.	1000m Bahn	Pkt.														
	Diff.1s.=1P.		Diff. 1s.=2P.		Diff.0,1s.=2P	max	Fehler 5 P.Abzug	max	mit Stöcke	max	1m=6Pkt.	max	Diff.1Zug=1,6P	max	Anz:=Pkt.	max	1x=3P	max
	Überpunkte	300	Überpunkte	300		50		60	Diff.2cm=1P	60		60		80		50		50
14m	9:30		2:50		3,60		60		80 ü. KH		10 m		12/50		50		20	
15m																		
16m																		
17m																		
14w	9:30		2:50		3,60		60		80 ü. KH		10 m		11/50		50		20	
15w																		
16w																		
17w																		



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG - ATHLETIKTEST AK 14 - 17

Stand: 2015

Nr.	Übung	Durchführungsbestimmung	Dauer/Anzahl	Bewertung	Maximalpunkte
1	Rollbrett	AK 15-17m: 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	1 min Zeitbegrenzung	pro Fehler 5 Punkte Abzug	60
3	Beugestütze	aus gestreckter Position Armbeugen bis 90°	max. 20	1x = 3 Pkt.	50
4	12er Sprungschritte	Schrittsprünge-Diagonal mit Stöcken letzter Sprung <u>kein</u> Doppelstockeinsatz	Weite / 12 - KH	Diff.2cm = 1Pkt.	60
5	Liegestütz	Hände Schulterbreit, Ellenbogen auf 90° gebeugt Hüfte berührt 10cm hohen Schaumstoff	1 min	1x = 1 Punkt	50
6	Balance	von der Ausgangsstellung auf dem Hocker eine möglichst lange Strecke balancieren		1m = 1 Punkt	60
7	30m - Sprint	Start fliegend	3,6 sec.=50 P.	0,1s =2 Punkt	50
8	3000m	AK 17 & älter	9:30 = 300 P.	1s = 2Punkte	300 + Überpunkte
	1000m	AK 14 - 16	2:50 = 300 P.	1s = 2Punkte	300 + Überpunkte
					<b>710</b> <b>Gesamtpunkte</b>