

## AUSSCHREIBUNG – ATHLETIKÜBERPRÜFUNG SKILANGLAUF

- Veranstalter: Skiverband Sachsen e.V.
- Durchführung: BSP Oberwiesenthal
- Termin: 04. Juli 2015
- Ort: Sportpark Rabenberg  
08359 Breitenbrunn  
Sporthallen BSP Oberwiesenthal
- Teilnehmer: Altersklassen 14 – 17 (Jahrgänge 2002 – 1998)
- Disziplinen: 1000m/3000m, Athletiktest
- Zeitplan:
- |               |                                         |
|---------------|-----------------------------------------|
| 9.30 Uhr      | Sportplatz Rabenberg – 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 **01.07.2015** 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)



**Athletiktest AK 14-**

<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>	<b>Durchführungsbestimmung</b>	<b>Dauer/Anzahl</b>	<b>Bewertung</b>	<b>Maximalpunkte</b>
1	Rollbrett	Bank 12. Sp., Seile 11. Sp., 15-17 ml Bank 11. Sp., Seile 10. Sp., 14 ml/14-17wbl	2min/ max. 50	1x = 1,6 Punkte	80
2	Inline-Parkur	vorwärts, rückwärts, Slalom, Einbein, Standwaage, Sprung m. Drehung	1 min Zeitbegrenzung	pro Fehler 5 Pkt Abzug	60
3	Beugestütze	aus gestreckter Position Armbeugen bis 90°	max. 20	1x = 3 Pkt.	50
4	12- er Sprungschritte mit Stöcke Ebene	Schrittsprünge-Diagonal Letzter Sprung kein Doppelstockeinsatz	Weite durch 12 minus Körperhöhe	Diff.2cm = 1Pkt.	60
5	Liegestütz	Mit Füßen auf Kastenoberteil Hände in Schulterbreite Kinn berührt vorgegebenen Punkt	1 min	1x = 1 Pkt.	50
6	Balance	Von der Ausgangsstellung auf dem Hocker eine möglichst lange Strecke balancieren		1 m = 6 Pkt.	60
7	30m-Sprint	Start fliegend	3,6 sec.=50 P.	0,1s =2 Punkt	50
8	<b>3000 m</b> <b>AK 17-</b>		9:30 = 300 P.	1s = 2Punkte	300 Überpunkte
8	<b>1000m</b> <b>AK 14-16</b>		2:50 = 300 P.	1s = 2Punkte	300 Überpunkte
					<b>Gesamt</b> <b>710</b>