

## Ausschreibung – Athletikwettkampf 2022

Veranstalter:	Deutsche Eisschnelllauf und Shorttrack Gemeinschaft e. V. -DESG
Ausrichter:	Eisschnelllauf Club Chemnitz e.V.
Wettkampfort:	Chemnitz / Sportforum Reichenhainerstrasse, Leichtathletik Halle
Leiter der Veranstaltung:	Yves Röher
Sportliche Leitung:	Tony Seidenglanz
Termin:	Samstag, 17.09.2022
Startzeit:	09:30 Uhr
Meldung:	per SSCM <a href="http://sscm.speedskatingnews.info">sscm.speedskatingnews.info</a>
Meldeschluss:	Montag, 05.09.2022, 18:00 Uhr
Einteilung:	Donnerstag, 15.09.2022 (intern), die Gruppeneinteilung wird zum Wettkampf bekanntgegeben
Teilnehmer:	Sportlerinnen und Sportler aus sächsischen Vereinen, Pflichtwettkampf für alle Kadersportler bzw. potenzielle Kadersportler (GK, LK, NK-2, NK-1)
Altersklasse:	D2 – B2
Disziplinen: Übungen DESG-Athletiktest (siehe Anhang)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sprint 60m</li><li>2. Beweglichkeit (Rumpftiefbeuge und "Knee-to-Wall")</li><li>3. Squat-Jump</li><li>4. Hindernisparcours bis AK C1/Stäbelauf ab AK C2</li><li>5. Y-Balance</li><li>6. Slack-Ski</li><li>7. 1500m-Lauf (D2) und 3000m-Lauf (C/B)</li></ol> Die Übungsreihenfolge kann entsprechend lokalen Gegebenheiten, Teilnehmerzahl, verfügbarer Testzeit und Kampfrichterzahl variieren.
Meldegebühr:	10,00 € pro Sportler Nachmeldungen gemäß DWO – 15,00 € pro Sportler Für Sportler, die gemeldet wurden, jedoch nicht an den Start gehen, wird ebenfalls das Startgeld erhoben. Nachmeldungen/Abmeldungen erfolgen schriftlich auf folgende Mailadresse: <a href="mailto:Wettkampfbuero.ES@Eissport-Sachsen.de">Wettkampfbuero.ES@Eissport-Sachsen.de</a> und <a href="mailto:landestrainer.es@eissport-sachsen.de">landestrainer.es@eissport-sachsen.de</a>
Wertung:	Die Wettkampfwertung erfolgt über die Gesamtpunktzahl. Punktevergabe pro Disziplin gemäß DESG Athletikwettkampf Testma- nual 2.1

- Besondere Bestimmungen:** Es gelten die Bestimmungen der Deutschen Wettkampfordnung (DWO).
- Haftung:** Das Betreten der Leichtathletikhalle erfolgt für die Sportler und Betreuer auf eigene Gefahr.  
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für abhandengekommene und/oder zerstörte Gegenstände sowie körperliche Schäden.
- Sonstige Hinweise:** Wir weisen darauf hin, dass es sich bei dem Wettkampf um eine öffentliche Veranstaltung handelt. Wir behalten uns vor, Bild-, Ton- und Videoaufnahmen von beteiligten und Gästen sowie Ergebnislisten zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit zu erstellen, zu verarbeiten und zu verbreiten, soweit diese nicht im Einzelfall widersprechen. Rechtsgrundlage ist dabei Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO.
- Anlagen:**
1. Formular Einverständniserklärung der Eltern für die Erhebung der anthropometrischen Daten (Abgabe durch Bundesstützpunktleiter)
  2. Datenschutzerklärung zur Wettkampfdurchführung
  3. Testmanual 2.1 (Entwurf - Stand: Juli 2022)

# Deutsche Eisschnelllauf- und Shorttrack-Gemeinschaft e.V.

Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund und in der Internationalen Skating Union



## ELTERNBRIEF Eisschnelllauf und Short Track

Liebe Eltern,

die Nachwuchsarbeit ist für die DESG ein wichtiger Bestandteil auf dem Weg zu internationalen Erfolgen.

Auf diesem langen Weg werden regelmäßig Tests zur Überprüfung der allgemeinen Leistungsvoraussetzungen und spezifischen Leistungsfähigkeiten durchgeführt. Mit den Ergebnissen schätzen die Trainer<sup>1</sup> den aktuellen Leistungsstand ihrer Athleten ein und treffen Ableitungen für das Training. Die Grundlage für eine hohe Leistungsfähigkeit im Hochleistungsbereich bilden die allgemeinen konditionellen und koordinativen Leistungsvoraussetzungen sowie die sportartspezifische Technik. Die Überprüfung der allgemeinen Voraussetzungen erfolgt mittels eines Athletikwettkampfes. Das Testmanual 2.1 (Entwurf) kann bei den Stützpunktleitern oder den verantwortlichen Trainern eingesehen werden.

Innerhalb dieses Tests sollen zusätzlich die Körperhöhe, Sitzhöhe, Beinlänge sowie das Körpergewicht gemessen werden. Mittels einer Formel wird aus diesen Parametern der biologische Entwicklungsstand (früh, durchschnittlich oder spät entwickelt) und die finale Körperhöhe der Sportler ermittelt. Damit können die Ergebnisse der sportlichen Tests, allgemein und spezifisch besser zugeordnet und verglichen werden, da in diesem Altersbereich die Entwicklungsunterschiede sehr groß sein können. Zusätzlich können Ergebnisse in Relation zu den Körpermaßen der Athleten gesetzt werden.

Die Messungen erfolgen in einem abgeschirmten Bereich. Die Daten werden vertraulich behandelt und stehen nicht auf offiziellen Ergebnislisten. Die Wertung in Altersklassen bleibt unverändert. Neben den wissenschaftlichen Mitarbeitern, die die Berechnungen durchführen, werden die Auswertungen der DESG und den Heimtrainern zur Verfügung gestellt. Auf Nachfrage erfahren natürlich auch die Athleten selbst ihre Ergebnisse.

Für die Erfassung und Nutzung dieser Werte ist eine schriftliche Einwilligung des Sorgeberechtigten notwendig. Hiermit bitten wir Sie um die einmalige Erteilung Ihrer Erlaubnis, bei allen DESG-Athletikwettkämpfen Körperhöhe, Sitzhöhe, Beinlänge und Körpergewicht Ihres Kindes zu messen. Selbstverständlich haben Sie das Recht die Einwilligung abzulehnen bzw. jederzeit zu widerrufen. Bitte überreichen Sie die unterschriebene Erklärung dem Trainer ihres Kindes, der sich um die Meldung für den Athletiktest kümmert

### Geschäftsstelle

Tel.: +49 (0)30 1388000-00

Fax: +49 (0)30 1388000-99

E-Mail: [info@desg.de](mailto:info@desg.de)

Internet: [www.desg.de](http://www.desg.de)

### Bankverbindung

Berliner Sparkasse

IBAN: DE42 1005 0000 0190

9922 98

BIC: BELADEV3333

### Vereinsregister

Amtsgericht München

VR 8145

USt-IdNr. DE 129514801

St.-Nr. 9143/2012/60048

### Datum

12.07.2022

### Einverständniserklärung

Ich (Vater/ Mutter / Sorgeberechtigter) \_\_\_\_\_

bin für \_\_\_\_\_sorgeberechtigt.

Die Information habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen und stimme der Erhebung und Nutzung oben genannter Messwerte zu.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift der/des  
Sorgeberechtigten

<sup>1</sup> Im Interesse einer besseren Lesbarkeit wird nicht ausdrücklich in geschlechtsspezifischen Personenbezeichnungen differenziert. Die gewählte männliche Form schließt eine adäquate weibliche Form gleichberechtigt ein

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat



Bundeswehr  
Wir. Dienen. Deutschland.



BUNDESPOLIZEI



Deutsche  
Sporthilfe

Gesponsert von:



## **1) Datenschutzerklärung zur Wettkampfdurchführung „Athletikwettkampf“**

Mit der Anmeldung zu diesem Athletikwettkampf in dieser Ausschreibung werden personenbezogene Daten erhoben bzw. aus anderen Quellen bereitgestellt. Diese Daten werden ausschließlich für die Anmeldung und die Durchführung der Wettkämpfe verwendet und werden nicht an unbeteiligte Dritte weitergegeben, vor allem nicht zu Werbezwecken.

Diese Wettbewerbe sind öffentlich und daher werden die relevanten Daten (Vorname, Name, Verein, Altersklasse/Jahrgang) sowie die erzielten Ergebnisse veröffentlichen und an interessierte Pressemedien weitergeben. Gemäß Art. 6 Abs. 1 der DS-GVO informieren wir die Betroffenen<sup>1</sup> hiermit hierüber vorab.

Mit der Anmeldung zu diesen Wettkampf erklärt sich der Aktive mit der Erhebung, Verarbeitung, Speicherung und Nutzung der oben genannten personenbezogenen Daten sowie der Veröffentlichung von Anmelde-, Starter- und Ergebnislisten einverstanden.

Die Ergebnislisten werden im Rahmen der Nachvollziehbarkeit gespeichert und stehen im Internet als Download bereit. Gegen diese Speicherung kann der Aktive schriftlich Widerspruch einlegen (per E-Mail an [info@desg.de](mailto:info@desg.de)). In diesem Fall werden die persönlichen Daten geschwärzt bzw. unkenntlich gemacht.

Die Angabe einer E-Mail-Adresse und/oder Telefonnummer dienen nur zum Versenden von Meldebestätigungen, Versenden von Informationen zu den Wettkämpfen und eventuellen Nachfragen bei der Organisation und Durchführung dieser Wettkämpfe.

Bei volljährigen Teilnehmern/-innen stimmt der Teilnehmer/-in oder der/die beauftragte Vereinsvertreter/-in mit seiner/ihrer Unterschrift unter der Anmeldung den oben genannten Regularien zu.

Bei minderjährigen Teilnehmern/-innen stimmt der/die Erziehungsberechtigte oder der/die beauftragte Vereinsvertreter/-in mit seiner Unterschrift unter der Anmeldung den oben genannten Regularien zu.

## **2) Hinweis zu Bildrechten für Aktive / Teilnehmer/-innen**

Das Recht am eigenen Bild besagt, dass jeder Mensch grundsätzlich selbst darüber bestimmen darf, ob überhaupt und in welchem Zusammenhang Bilder oder Filme von ihm veröffentlicht werden (§ 22-24, Gesetz betreffend das Urheberrecht an Werken der bildenden Künste und der Fotografie, KunstUrhG). Die Veröffentlichung eines Bildes einer Person setzt daher deren Einverständnis voraus.

Mit der Anmeldung zu diesem Wettkampf in dieser Ausschreibung bestätigen Sie, freiwillig an einer öffentlichen Veranstaltung teilzunehmen. Weiterhin erklären Sie ihr Einverständnis, dass Bilder mit Ihrer Person von den Organisatoren und Ausrichtern der Veranstaltung in elektronischen Medien und Printmedien, besonders auf der Vereins- bzw. Verbandwebseiten sowie den Vereins- bzw. Verbandszeitschriften ohne Einschränkung und zeitlich unbegrenzt veröffentlicht werden dürfen. Unter Bezug auf § 23 Abs. 1 Nr. 3 KunstUrhG gilt das Sonderrecht, dass die Veröffentlichung von Bildern mit Personen, die als Menschenmenge auf einer Versammlung oder Veranstaltung erscheinen auch ohne Zustimmung möglich ist.

---

<sup>1</sup> Im Interesse einer besseren Lesbarkeit wird nicht ausdrücklich in geschlechtsspezifischen Personenbezeichnungen differenziert. Die gewählte männliche Form schließt eine adäquate weibliche Form gleichberechtigt ein.

Ausdrücklich wird auf ein nachträgliches Widerrufsrecht hingewiesen. Sollten Sie nach Veröffentlichung um eine Löschung des Bildes ersuchen, wird der Veranstalter/Ausrichter diesem Gesuch nachkommen.

Bei volljährigen Teilnehmern/-innen stimmt der Teilnehmer/-in oder der/die beauftragte Vereinsvertreter/-in mit seiner/ihrer Unterschrift unter der Anmeldung den oben genannten Regularien zu.

Bei minderjährigen Teilnehmern/-innen stimmt der/die Erziehungsberechtigte oder der/ die beauftragte Vereinsvertreter/-in mit seiner/ihrer Unterschrift unter der Anmeldung den oben genannten Regularien zu.

### **3) Hinweis zu Bildrechten für Zuschauer/Kampfgerecht**

Das Recht am eigenen Bild besagt, dass jeder Mensch grundsätzlich selbst darüber bestimmen darf, ob überhaupt und in welchem Zusammenhang Bilder oder Filme von ihm veröffentlicht werden (§ 22-24, Gesetz betreffend das Urheberrecht an Werken der bildenden Künste und der Fotografie, KunstUrhG). Die Veröffentlichung eines Bildes einer Person setzt daher deren Einverständnis voraus.

Sie nehmen als Zuschauer/Kampfgerecht an diesem Wettkampf in dieser Ausschreibung beschrieben öffentlichen Veranstaltung teil. Mit dieser Teilnahme geben Sie ihr stillschweigendes Einverständnis, dass Bilder mit Ihrer Person von den Organisatoren und Ausrichtern der Veranstaltung in elektronischen Medien und Printmedien, besonders auf der Vereins- bzw. Verbandwebseiten sowie den Vereins- bzw. Verbandszeitschriften ohne Einschränkung und zeitlich unbegrenzt veröffentlicht werden dürfen. Unter Bezug auf § 23 Abs. 1 Nr. 3 KunstUrhG gilt das Sonderrecht, dass die Veröffentlichung von Bildern mit Personen, die als Menschenmenge auf einer Versammlung oder Veranstaltung erscheinen auch ohne Zustimmung möglich ist.

Ausdrücklich wird auf ein nachträgliches Widerrufsrecht hingewiesen. Sollten Sie nach Veröffentlichung um eine Löschung des Bildes ersuchen, wird der Veranstalter/Ausrichter diesem Gesuch nachkommen.



# DESG Athletikwettkampf Testmanual 2.1 (Entwurf)

Schritt für Schritt zur Spitzenleistung



# Impressum

Stand: Juli 2022

## Inhaltliche Mitarbeit

Jenny Wolf - Bundestrainerin Wissenschaft und Aus-/Fortbildung

Diana Scheibe - Bundestrainerin Nachwuchs Short Track

Daan Rottier - Bundestrainer Nachwuchs Eisschnelllauf

Daniel Zetzsche - Bundestrainer Nachwuchs Shorttrack

Aart van der Wulp – Bundestrainer Nachwuchs Eisschnelllauf

Tony Seidenglanz – Co-Bundestrainer Eisschnelllauf

Deutsche Eisschnelllauf- und Shorttrack Gemeinschaft e.V.

## Illustration & Layout

science on field GmbH (Kooperationspartner des IAT Leipzig)

Cöthner Str. 50

04155 Leipzig

[www.evoletics.de](http://www.evoletics.de)

[info@evoletics.de](mailto:info@evoletics.de)

# Einleitung

Der DESG-Athletikwettkampf ist ein wichtiger Test, der Trainern und Sportlern einen Überblick über die aktuelle Leistungsfähigkeit in allen motorischen Fähigkeiten gibt. Aus den erzielten Leistungen werden Ableitungen für die nächste Trainingsphase getroffen. Um die Ergebnisse langfristig zu vergleichen und Entwicklungen einzuschätzen, ist es wichtig, die Übungen bei jedem Wettkampf einheitlich und standardisiert durchzuführen. Das vorliegende Testmanual soll dazu beitragen, diese Vergleichbarkeit auch an verschiedenen Testorten- oder Zeitpunkten und mit verschiedenen Testleitern zu gewährleisten.

Die Leistungsentwicklung eines Nachwuchsathleten ist ein wesentlicher Faktor für die Einschätzung des Spitzensportpotenzials. Nachträglich kann aus den Ergebnissen späterer Eliteathleten ein allgemein athletisches Anforderungsprofil für Short Tracker und Eisschnellläufer erstellt werden und die Frage „Was muss mein Athlet in diesem Alter können?“ zumindest teilweise beantwortet werden. Die Ergebnisse des Wettkampfs fließen außerdem in die Kadernominierung ein.

Für die Bewertung der Leistungen gibt es im Anhang eine Punktetabelle. Ebenfalls werden die Wertungs- und Kaderkriterien beschrieben. Die erzielten Punktwerte aus allen Übungen werden addiert. Der Sportler mit der höchsten Gesamtpunktzahl in der jeweiligen Altersklasse gewinnt den Wettkampf.

Die Übungsreihenfolge sollte möglichst so wie beschrieben eingehalten werden. Mit welcher Station begonnen wird, kann jedoch variiert werden. Empfohlen wird ein Kreisbetrieb mit acht Gruppen (z.B. AK 14-17 m/w) an den Stationen 1-8. Dabei beginnt jede Gruppe gleichzeitig an einer anderen Station. Mehrere Testgeräte an den Stationen verkürzen die Testdauer. Es gibt keine Probedurchgänge. Sobald alle Teilnehmer ihre Übung absolviert haben, wechseln alle an die nächste Station. Stäbelauf und der Ausdauerlauf werden im Anschluss durchgeführt. Bei einem ökonomischen Ablauf und ausreichend Testleitern und Geräten können ca. 100 Teilnehmer den Wettkampf innerhalb von ca. 3-4 Stunden bewältigen.

Die Ergebnisse von Station 1 „Anthropometrie“ gehen nicht mit in die Bewertung ein. Die Messungen von Körperhöhe, Sitzhöhe und Körpergewicht dienen der Berechnung des biologischen Reifegrads, der finalen Körperhöhe und des maximalen Wachstumsschubs. Die Leistungen der sportlichen Tests können mit diesem Wissen besser eingeordnet und verglichen werden, da die Entwicklungsunterschiede in diesen Altersbereichen sehr groß sind. Für die Durchführung der Messungen ist eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern notwendig (siehe Anhang).

Die Berechnung erfolgt mit der IAT-Software Bio-Final, welche kostenlos heruntergeladen werden kann unter:

<http://www.iat.uni-leipzig.de/service/downloads/fachbereiche/technik-taktik/biofinal/view>

Nachdem wir den DESG Athletikwettkampf nun drei Jahre lang in dem neuen Format durchgeführt haben, war es an der Zeit, Bilanz zu ziehen und ihn weiterzuentwickeln. Dazu trafen sich die Bundestrainer Eisschnelllauf und Short Track gemeinsam mit unseren Wissenschaftspartnern vom Institut für Angewandte Trainingswissenschaft mit dem Ziel die Ergebnisse und die Durchführung zu analysieren sowie die Vorstellungen für die zukünftige Ausrichtung abzustimmen.

## Was ist neu in 2.1?

Der DESG Athletikwettkampf ist und bleibt ein wichtiges Element im langfristigen Leistungsaufbau von jungen Eisschnellläufern und Shorttrackern. Er findet zentral einmal pro Jahr am zweiten Wochenende im Juni und einmal dezentral im August (ST) / September (ES) statt und bleibt relevant für die Kadernominierung von LK, NK 2 und NK 1 (siehe Kaderkriterien). Die Normwerte wurden durch die Veränderungen der Übungen und die allgemeinen athletische Anforderungen im jeweiligen Altersbereich angepasst.

Die wichtigsten Aspekte der Version 2.1 unseres DESG Athletikwettkampfs sind:

### 1. Bist Du auf dem richtigen Weg?

Die Bundestrainer Short Track und Eisschnelllauf sind sich einig: Der Athletikwettkampf ist ein geeignetes und wichtiges Mittel um einzuschätzen: *Sind wir auf dem richtigen Weg?* Nicht nur die Sportler können anhand der erreichten Ergebnisse bewerten, ob sie den allgemeinen Anforderungen an einen Nachwuchsathleten erfüllen, auch die Trainer und die DESG können die Wirkung ihrer Maßnahmen und/oder ihres Trainings überprüfen. Erst nach einer ehrlichen und objektiven Analyse des Erreichten können wir dann gemeinsam Schwächen in Stärken umwandeln oder Versäumtes nachholen.

### 2. Jeder hat eine „zweite“ Chance verdient

Athleten, die die Athletiknorm bis September nicht erreicht haben, aber an ihren dort aufgezeigten Defiziten gearbeitet haben und auf dem Eis- und vor allem in der Technikbewertung überzeugen konnten, können zum im Folgejahr im Sinne einer zweiten Chance ein Frühjahrstest absolvieren. Dort sind alle Tests erneut zu abzurufen.

### 3. Altersgerecht und etappenspezifisch

Um den Anforderungen und Zielen in den Ausbildungsetappen noch besser gerecht zu werden, ist geplant in verschiedenen Teilbereichen des Athletikwettkampfs Änderungen vorzunehmen und neue Tests zu etablieren:

Anforderungen an die **Beweglichkeit** einzelner Gelenksysteme ergeben sich, weil das spannungsarme Einnehmen und Halten der eislaufspezifischen Laufposition absolut elementar für die Leistung auf dem Eis ist. In ihrer allgemeinen Ausprägung wirkt sie darüber hinaus vorbereitend für eine Vielzahl von Lernprozessen und Leistungen (z.B. im Krafttraining). Generell reagieren Kinder vor der Pubertät sehr gut auf Beweglichkeitstraining und zeigen häufig ein erstaunliches Beweglichkeitsniveau. Während und nach der Pubertät stagnieren oder verschlechtert sich die muskulär bedingte Beweglichkeit, da die Knochen wachsen, die Muskelmasse zunimmt und Reflexe stärker werden. Aufgrund dieser unterschiedlichen Einflüsse ist die Steifigkeit des Muskel-Sehnen-Apparates bei Jugendlichen und Erwachsenen größer als bei Kindern und zusätzliches Beweglichkeitstraining nötig, um die notwendigen Beweglichkeitsanforderungen bewältigen zu können. In Folge dessen sind ab sofort die Mindestanforderungen in den Beweglichkeitstests unabhängig von Alter und Geschlecht konstant und wie beschrieben darauf ausgerichtet, dass die Laufposition bereits frühzeitig uneingeschränkt realisiert werden kann.

Der Bourban-Test der Rumpfkraft und -stabilität wird nicht mehr durchgeführt.

Der Beep-Test wird nicht mehr durchgeführt.

Der 1500 m Lauf wird wieder ohne Hindernisse (Crosslauf) ausgetragen.

### 4. Allgemein und eislaufspezifisch

Die Y-Balance-Test, und die Imitationsübungen (nur ST) gehen nur beim Ermitteln der Wettkampfergebnisse in die Wertung ein.

## 5. Allrounder gesucht

In der Wettkampfwertung und auch bezogen auf die zu erreichenden Punktwerte für das Erreichen der Athletiknorm wird nicht mehr in 2 Testpools unterschieden. Aus diesem Grund ist es einerseits nun möglich weniger gute Leistungen z. B. auch im 3000 m Lauf mit guten anderen Testleistungen auszugleichen, andererseits wird jedoch ein insgesamt höheres Niveau in den einzelnen Testleistungen verlangt. In einigen Tests wurde eine Obergrenze eingeführt. Das bedeutet, es ist nicht möglich, mehr als die maximale Punktzahl bezeichneter Werte zu erreichen:

- Beweglichkeit (Rumpftiefbeuge und Knee-to-Wall-Test SGB): maximal 100 Punkte
- Slackski: maximal 100 Punkte

		D1 & D2 12-13 Jahre	C1 14 Jahre	C2 15 Jahre	B1 16 Jahre	B2 17 Jahre
Anthropometrie	Körperhöhe	✓	✓	✓	✓	✓
	Körpergewicht	✓	✓	✓	✓	✓
	Sitzhöhe	✓	✓	✓	✓	✓
	Beinlänge	✓	✓	✓	✓	✓
Beweglichkeit	Rumpftiefbeuge	✓	✓	✓	✓	✓
	Knee-to-Wall-Test	✓	✓	✓	✓	✓
Rumpfkraft	Y- Balance Test	✓	✓	✓	✓	✓
Ausdauer	1500 m	✓				
	3000 m		✓	✓	✓	✓
Schnelligkeit	60 m Sprint	✓	✓	✓	✓	✓
Schnellkraft	Squat Jump	✓	✓	✓	✓	✓
Koordination	Hindernisparcour	✓	✓			
	Stäbelauf			✓	✓	✓
	Slack Ski	✓	✓	✓	✓	✓
Technik	Imitation ST	✓	✓	✓	✓	✓

# Athletiknorm

Mit Hilfe der modifizierten Punktetabelle (siehe Anhang) wird für jeden Athleten eine Gesamtpunktzahl berechnet.

Ist sie gleich oder größer als die altersspezifische Athletiknorm, gilt sie als erfüllt.

Die folgende Tabelle zeigt die für die Kadereinstufung zu erreichende Gesamtpunktzahl und die Orientierungswerte pro Disziplin.

AK		Athletiknorm	Orientierungswerte pro Disziplin							
			RTB	SGB	SJ	60m	Stäbelauf	1500/ 3000m	Slackski	Hindernis
12	D1 ST	<b>245</b>	60	60	25	30			35	35
13	D2	<b>320</b>	70	70	35	40		25	40	40
14	C1	<b>370</b>	70	70	45	50		45	45	45
15	C2	<b>420</b>	70	70	55	60	55	55	55	
16	B1	<b>470</b>	70	70	65	70	65	65	65	
17	B2 ESL	<b>515</b>	70	70	75	80	75	70	75	
<b>Maximal</b>			<b>100</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>100</b>	<b>150</b>

# Wettkampfwertung

Der Athlet oder die Athletin gewinnt den Athletikwettkampf in seiner/ihrer AK wenn er insgesamt die größte Punktzahl erreicht hat. Zu den Punktwerten der Athletiknormberechnung werden zusätzlich noch die Punkte aus den Y-Balance Übungen addiert.

Y-Balance-Test: Der Mittelwert der Gesamtscores aus linkem und rechtem Bein relativ zur Beinlänge ergibt gleichzeitig den Punktwert.

# Übungsreihenfolge

- 60m Sprint
- Rumpftiefbeuge (RTB) / Knee-to-Wall-Test (SGB)
- Squat Jump (SJ)
- Stäbelauf/ Hindernislauf
- Anthropometrie
- Y-Balance-Test
- Slack-Ski
- Imitation ST
- 1500 m /3000 m Lauf

Die Übungsreihenfolge kann entsprechend lokaler Gegebenheiten, Teilnehmerzahl, verfügbarer Testzeit und Kampfrichterzahl variieren. Der Zeitpunkt für die Bewertungen der Technikübungen wird im Sinne der Optimierung des Zeitplanes festgelegt, dabei ist ein ausgeruhter Zustand der Athleten anzustreben.

## Legende

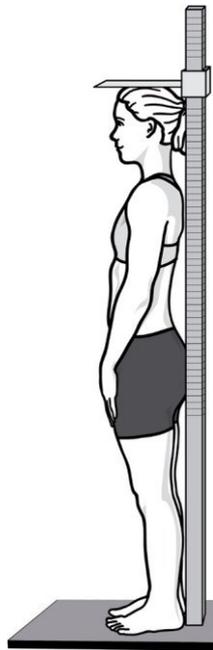
	Messergebnisse		Zeitaufwand
	Personal		Material

# Körperhöhe

## Anthropometrie

Die Bestimmung der Körperhöhe erfolgt in aufrechter Haltung. Rücken, Gesäß und Fersen haben Kontakt zur Wand bzw. zum Messstab. Die Füße sind geschlossen und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Der Blick muss nach vorne gerichtet sein, sodass Ohr und Auge auf einer waagerechten Linie liegen. Der Sportler soll angehalten werden, tief einzuatmen und während der Messung die Luft kurz anzuhalten. Schließlich muss ein Kopfbrett mit leichtem Druck auf den Scheitel des Kopfes geführt werden, sodass die Kopfbehaarung keinen Einfluss auf die gemessene Körperhöhe hat.

- Die Messung sollte möglichst morgens durchgeführt werden
- Die Messung wird ohne Schuhe durchgeführt



Abstand vom Scheitel bis zum Boden  
in Zentimeter (z. B. 171,4 cm)



2



ca. 30 Sekunden



Messstab, Stadiometer

# Körpergewicht

## Anthropometrie

Die Bestimmung der Körpermasse erfolgt ohne Schuhe und in möglichst geringer Bekleidung. Der Sportler stellt sich in aufrechter Haltung ruhig auf die Waage.

- Die Messung sollte möglichst morgens durchgeführt werden
- Unmittelbar vor der Messung sollte nichts gegessen oder getrunken werden



Körpermasse in kg (z.B. 64,5 kg)



2



ca. 30 Sekunden

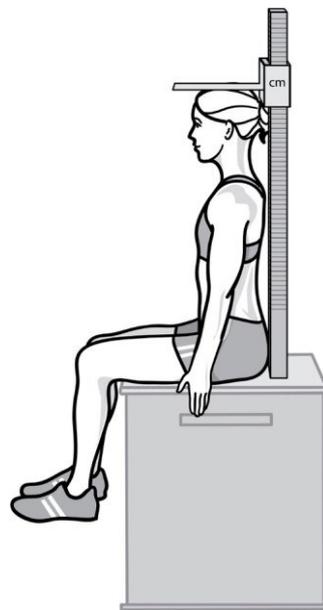


abgeschlossener Raum oder Sichtschutz,  
geeichte Waage (Genauigkeit von 0,1kg)

# Sitzhöhe

## Anthropometrie

Die Bestimmung der Sitzhöhe erfolgt in aufrechter, sitzender Haltung. Der Rücken muss Kontakt zur Wand bzw. zum Messstab haben, ohne dass der Sportler sich anlehnt. Hüft- und Kniegelenke sind im rechten Winkel, wobei die Oberschenkel geschlossen auf der Sitzfläche aufliegen müssen. Der Hocker/Kasten sollte so hoch sein, dass die Füße den Boden nicht berühren können. Der Blick muss nach vorne gerichtet sein, so dass Ohr und Auge auf einer waagerechten Linie liegen. Der Sportler sollte angehalten werden, tief einzuatmen und während der Messung die Luft kurz anzuhalten. Schließlich muss ein Kopfbrett mit leichtem Druck auf den Scheitel des Kopfes geführt werden, sodass die Kopfbehaarung keinen Einfluss auf die gemessene Sitzhöhe hat.



Abstand vom Scheitel bis zum Hocker/  
Kasten in Zentimeter (z.B. 91,4 cm)



2



ca. 30 Sekunden



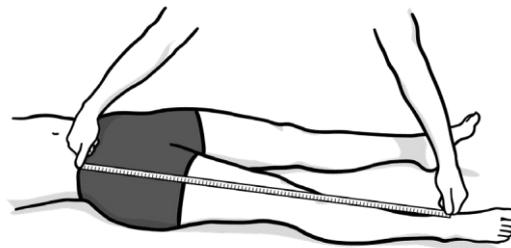
Messstab, Stadiometer

# Beinlänge

## Anthropometrie

Die Beinlängenmessung ist zur Relativierung der Leistungen im Knee-to-Wall-Test und der Reichweiten im Y-Balance-Test nötig. Die Bestimmung der Beinlänge erfolgt in Rückenlage und barfuß. Der Testleiter zieht am Bein um zu gewährleisten, dass die Beine tatsächlich vollständig gestreckt sind. Gemessen wird die Strecke vom niedrigsten Punkt des tastbaren Darmbeinstachels bis zum inneren Fußknöchel.

Eine gegebenenfalls zusätzlich notwendige Erfassung der Schienbeinlänge erfolgt gemäß Anleitung durch den Testleiter.



Abstand in Zentimetern (z.B. 81,2 cm)



2



ca. 30 Sekunden



Messband

# Rumpftiefbeuge

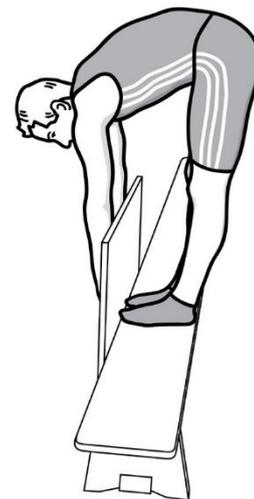
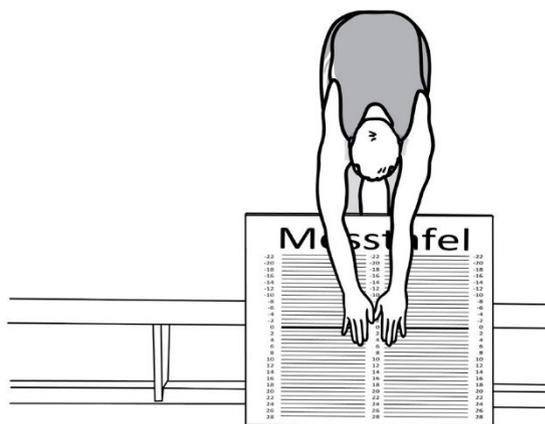
## Beweglichkeit

Ziel ist es, mit den Fingerspitzen soweit nach unten wie möglich zu kommen. Der Oberkörper wird dabei langsam nach unten gebeugt wobei die Hände parallel zur Skala, die Beine parallel, gestreckt und die Füße geschlossen sind. Abgelesen wird der Wert nach einer Haltezeit von 2 Sekunden. Es gibt 2 Versuche. Zwischen den Versuchen muss sich der Sportler komplett aufrichten.

- Der Test wird ohne Schuhe durchgeführt.
- Schafft es der Sportler nicht sich bis zu den Füßen nach unten zu beugen, wird der Abstand mit negativen Zahlen angegeben (z.B. -4 cm).

### Fehlerbilder

- Hände nicht parallel (dann wird die obere Hand gewertet)
- Füße nicht geschlossen, Beine gebeugt
- Schwung nach unten gebeugt



vertikaler Abstand zwischen Fußsohle und Fingerspitzen in cm (z. B. 6cm)



2



ca. 30 Sekunden



Bank, Hocker, Messtafel mit Skala

# Knee-to-Wall-Test

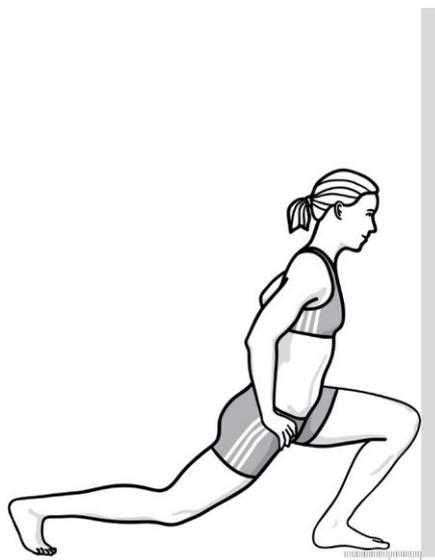
## Beweglichkeit

Ziel der Übung ist es, das Sprunggelenk so weit wie möglich zu beugen. Der Sportler steht in einer Schrittstellung vor einer Wand. Das Knie des vorderen Beins berührt die Wand. Der Oberkörper ist aufrecht und nicht verdreht. Hüfte und Knie befinden sich in einer Ebene mit dem Fuß. Das Abstützen an der Wand zur Einnahme der Position ist erlaubt. Beim Ablesen der Werte müssen die Hände auf dem Hüftkamm stützen.

Die Übung ist an einer rechtwinkligen Wand mit einer sauber abschließenden Kante durchzuführen (keine Teppich oder Scheuerleiste).

Der Sportler versucht, mit dem vorderen Fuß so weit wie möglich von der Wand wegzukommen, während das Knie an der Wand und die Ferse am Boden bleibt. Gemessen wird die maximale Distanz zwischen dem großen Zeh und der Wand. Notiert wird der Mittelwert vom rechten und linken Fuß.

- Der Test wird ohne Schuhe durchgeführt
- Den Test beidseitig durchführen



Abstand zwischen Wand und großem Zeh (Ø von re. 10 und li. 11 = 10,5 cm)



2



ca. 2 Minuten



Messband

# Y-Balance-Test

*dynamisches Gleichgewicht*

Die Messung erfolgt ohne Schuhe. Die Testperson soll mit dem Standbein auf der Mitte des Zentralelements stehen (Blick nach vorne), wobei sich die Zehenspitzen knapp hinter der Startlinie befinden.

1) Auf dem linken Standbein stehend schiebt die Testperson das Schiebeelement mit dem rechten Spielbein 3 x nach vorn, danach wird auf das rechte Standbein gewechselt und das Schiebeelement mit dem linken Spielbein 3 x nach vorn geschoben. (Maximalwert pro Bein = Wert A)

2) Auf dem linken Standbein stehend schiebt die Testperson das Schiebeelement mit dem rechten Spielbein 3 x nach schräg hinten, danach wird auf das rechte Standbein gewechselt und das Schiebeelement mit dem linken Spielbein 3 x nach schräg hinten geschoben (Maximalwert pro Bein = Wert B).

3) Auf dem linken Standbein stehend schiebt die Testperson das Schiebeelement mit dem rechten Spielbein 3 x überkreuz nach hinten, danach wird auf das rechte Standbein gewechselt und das Schiebeelement mit dem linken Spielbein 3 x nach überkreuz nach hinten geschoben (Maximalwert pro Bein = Wert C).

Wird innerhalb der 3 Versuche pro Richtung und Bein der Fuß abgesetzt, zählt die bis dahin erreichte maximale Weite.

(nach Büsch, D, Granacher, U (2014). Anwenderhandbuch: Y-Balance-Test. IAT Leipzig)

Abbruchkriterien (bzw. keine Wertung)

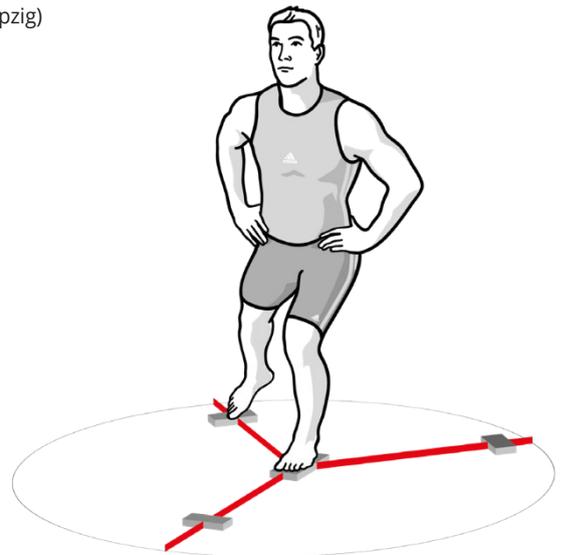
- Die Ferse des Standbeines hebt ab
- Das freie Bein berührt den Boden
- Das freie Bein wird auf dem Schieber abgesetzt
- Der Schieber wird mit Schwung angestoßen
- Die Testperson kann das Spielbein nicht wieder in die Ausgangsposition zurückbringen

Berechnung der Gesamtwerte (li. und re.):

$$\frac{(A + B + C) \times 100}{3 \times \text{Beinlänge}}$$



Video Y-Balance



 maximale Reichweite in cm (auf 0,5 cm gerundet) für pro Richtung und Bein

-  1
-  5 Minuten
-  Y-Balance-Kit

# Hindernislauf

## Koordination

Vor dem Start wird der Parcours vom Testleiter erläutert und es gibt 5 Minuten zur individuellen Besichtigung und Erwärmung. Alle Sportler laufen 2 Durchgänge. Der Parcours soll so schnell wie möglich durchlaufen werden. Der Sportler steht aufrecht mit dem Rücken zur ersten Matte. Auf das Startkommando „Fertig? Ab!“ werden folgende Übungen als Kurs absolviert:

1. Rolle rückwärts ausgeführt - Umrundung des Medizinballs im Uhrzeigersinn
2. Slalomlauf um die auf der Langbank stehenden Malstäbe mit Beginn von links
3. Rückwärtslauf, Beine sind links und rechts der Langbank
4. 4-Füßlerlauf mit Händen am Boden und Füßen auf den Bänken - die Füße dürfen innerhalb der Markierung auf Höhe der Bankfüße den Boden nicht berühren.
5. direkt von der Langbank in die Rolle vorwärts
6. Unterlaufen der Hürde
7. Sprungrolle vorwärts über die Hürde auf die Weichbodenmatte
8. Umlaufen der Slalomstange und balancieren über umgedrehte Bank. Die ersten und letzten 30 cm der Bank müssen mit einem Fuß berührt werden. (Markierung!)
9. Medizinbälle mit einer Hand deutlich sichtbar berühren - Unterlaufen der Hürde
10. über den Kasten klettern
11. Unterlaufen der Hürde
12. über den Kasten klettern

Ziellinie ist die Mattenkante

Fehler:

- Umwerfen der Malstäbe oder Hürden = 1s Strafzeit
- Auslassen eines Hindernisses (z.B. Medizinball) = 1s Strafzeit pro Fehler
- Absetzen der Füße beim Vierfüßlergang innerhalb der Markierung = 1s pro Absetzen



Zeit in ss,0 (z.B. 34,6 s) und Fehlerprotokoll



4 (2 Helfer zur Sicherung der Kästen)



1 Personen (ca. 1 Minute)



Hürden, Kästen, Langbänke, Matten, Medizinbälle, Slalomstangen, Sprungbrett, Stoppuhren, Weichbodenmatte



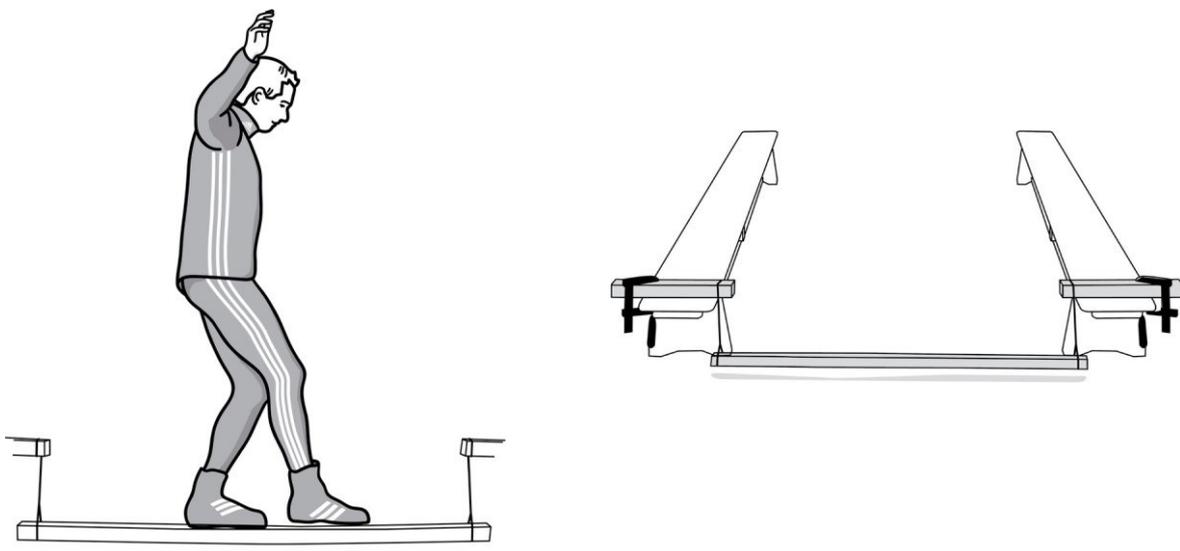
# Slack-Ski

## *Dynamisches Gleichgewicht*

Beim Slack-Ski sollen so schnell wie möglich 20 korrekte Zyklen absolviert werden. Ein Bein steht auf dem Slack-Ski, während das andere Spielbein vor und hinter dem Standbein auftippt. Der Test wird mit Schuhen durchgeführt. Die Zeit startet bei der ersten Berührung vorn und endet bei der 20. vorn. Bei Bodenkontakt wird der letzte korrekte Zyklus nicht gewertet und muss wiederholt werden. Die Zeit läuft dabei weiter. Bei der Testdauer von 2 min wird der Test abgebrochen und mit 2:00 min gewertet. Der Test wird auf beiden Beinen durchgeführt. Es zählt der Mittelwert beider Zeiten.

Die Wiederholungen werden laut durch den Zeitnehmer mitgezählt.

Fehlerbilder: Fuß berührt nur die Seite oder die Kante der Holzleiste (diese Berührung wird nicht gezählt).



Dauer für 20 korrekte Zyklen in mm:ss  
(z.B. 01:02 min)



1 Zeitnehmer pro Sportler (4-6 parallel)



5 min pro Sportler



Stoppuhr, Slackski, Schraubzwingen,  
Langbänke

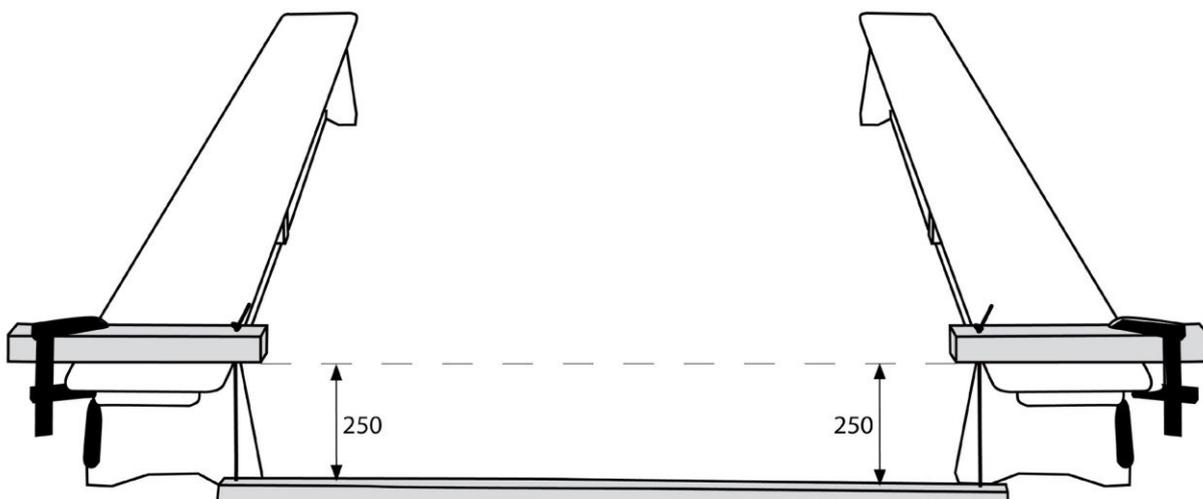
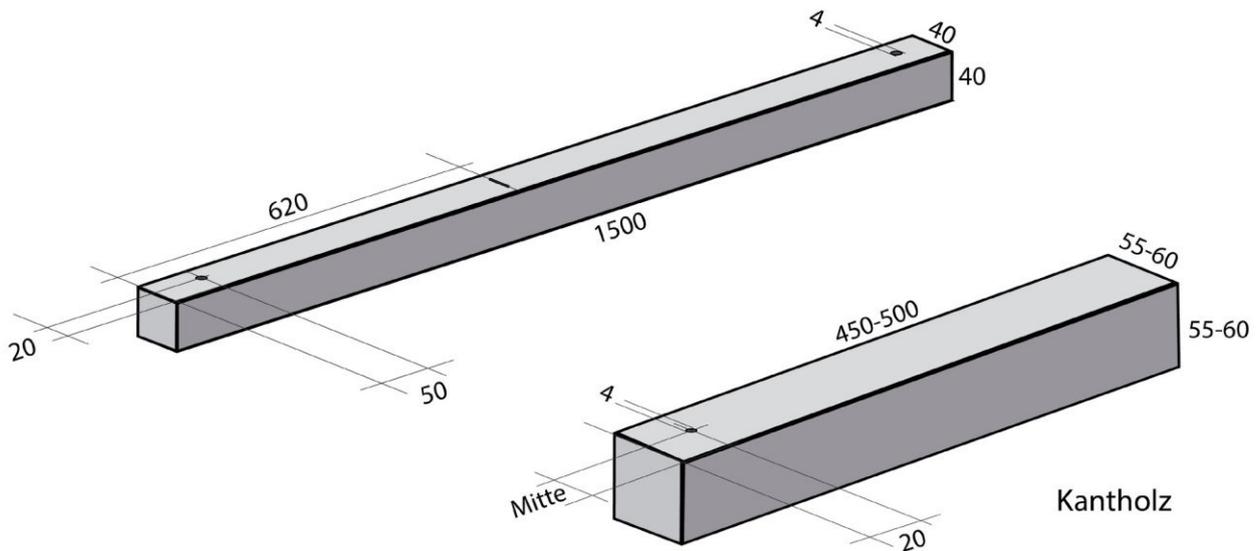
## Konstruktionsanleitung

### Material

- 2 x Langbank, 2 x Holzleiste (l: 1.500 mm; b: 40 mm; h: 40 mm; Hartholz z. B. Eiche/Eichenleimholz), 4 x Kantholz (l: 450-500 mm; b: 55-60 mm; h: 55-60 mm), 4 x Reepschnur (4 mm), 8 x Schraubzwingen

### Konstruktion

- Beide Holzleisten an beiden Enden 50 mm eingerückt, mittig durchbohren (4-mm-Bohrer). Die 4 Kanthölzer an einem Ende 20 mm eingerückt, mittig durchbohren (5-mm-Bohrer).



(DSV Athletiktest, Schürer et al., 2012)

# Imitation Short Track

## Einbeinige Kniebeuge

Die einbeinigen Kniebeuge werden mit Videokamera aus drei Perspektiven bewertet: frontal, seitlich und hinten. Es werden jeweils 8 Squats pro Bein in der AK 12 und 13 und 10 Squats in der AK 14 bis 16 absolviert. Das Standbein steht auf der entsprechenden Markierung, die Ferse darf zu keiner Zeit den Boden verlassen und das Knie soll bei jeder Wiederholung in eine komplette Streckung kommen. Der Athlet soll sich so auf die Markierung stellen, dass sein Schwungbein näher zur seitlich postierten Kamera steht. Mit Hilfe einer fünfstufigen Skala und entsprechenden Smileys gehen 5 Beobachtungskriterien in die Bewertung ein.

### Beobachtungskriterien frontal

- 1. Gleichgewicht:** stabile Ausführung mit stabiler Hüft-Knie-Fuß-Achse
- 2. Gesamteindruck:** geschmeidige und flüssige Ausführung aller Wiederholungen in Eislaufposition



### Beobachtungskriterien seitlich (Standbild tiefe Position)

- 3. Beinstellung:** Knie des Schwungbeins mind. auf Knöchelhöhe abgesenkt und hinter der Ferse des Standbeins
- 4. Oberkörperhaltung:** Hüfte gekippt, LWS und BWS rund, Schultern etwas höher als Hüftlinie



### Beobachtungskriterien hinten

- 5. Horizontale Symmetrie der Hüftachse:** Hüftachse annähernd parallel zum Boden



### Bewertung der Übungen

- sehr gut eingeschätzt
- gut eingeschätzt aber leichte Schwächen
- Verbesserungen notwendig
- größere Schwächen sind erkennbar - Übungsschwerpunkt
- sehr große Schwächen sind erkennbar - Übungsschwerpunkt

Die Bewertung im Rahmen des Athletikwettkampfs erfolgt für beide Beine. Für den

Athletikwettbewerb erfolgt folgende Punktebewertung:

 = 12 Punkte    = 10 Punkte    = 8 Punkte    = 6 Punkte    = 4 Punkte

Die Summe der erreichten Punkte wird mit 2 multipliziert. Der maximal erreichbare Wert beträgt demnach 120 Punkte (2x5x12). Das Minimum sind 40 Punkte (2x5x4).

## **Wichtig!**

Jede Bewegungsbeobachtung ist ein bisschen subjektiv. Aber das Verfahren wurde erprobt und lieferte zuverlässig vergleichbare Ergebnisse. Die Beurteilung wird von Personen vorgenommen, die eine genaue Bewegungsvorstellung haben und geschult in der Bewegungsbeobachtung sind. Jeder Athlet erhält im Anschluss einen Auswertebogen mit seinen Standbildern und Trainingsempfehlungen. Denkt bitte daran, es geht einzig darum, die Technik der Athleten zu verbessern, um die Basis für spätere Höchstleistungen zu legen.

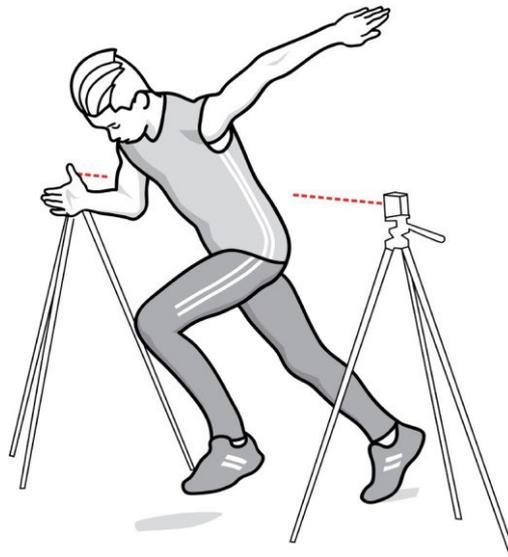


## 60 m Sprint

*Schnelligkeit*

Ziel ist es, aus der Startposition eine Strecke von 60 m so schnell wie möglich zu sprinten. Über ein Lichtschrankensystem werden die Gesamtzeit sowie die 30 m-Zwischenzeit gemessen. Die Lichtschranken werden etwa in Kniehöhe installiert. Gestartet wird ohne ein externes Startsignal genau 1 m vor der ersten Lichtschranke aus dem Hochstart. Die Startlinie wird durch Klebeband markiert. Bei der Hochstartposition ist darauf zu achten, dass der vordere Fuß an der Startlinie steht und ggf. beim Schwungholen nicht den Boden verlässt.

- 2 Versuche, der Beste wird gewertet
- Spikes sind erlaubt



Zeit in Sekunden (z. B. 7,58 s)



2 (Starter, Zeitnehmer)



ca. 20 Sekunden



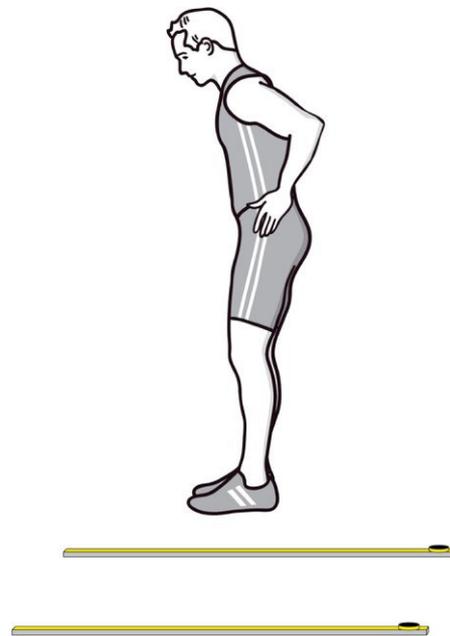
Klebeband, Lichtschrankensystem,  
Stoppuhr

# Squat Jump

## Schnellkraft

Das Ziel besteht darin, aus dem Stand so hoch wie möglich zu springen. Der Athlet steht in einem etwa hüftbreiten Stand und springt aus einer selbstgewählten Hocktiefe, die kurz gehalten wird, ohne Auftaktbewegung mit beiden Beinen vertikal nach oben. Die Hände sind im Stütz auf dem Hüftkamm. Im Flug bleiben die Hände in der Hüfte und Oberkörper sowie Beine gestreckt. Die Landung erfolgt in gestreckter Position ohne Anhocken der Beine.

2 Versuche, der Beste wird gewertet



Sprunghöhe in Zentimeter (z. B. 45,7 cm)



1



ca. 1 Minute



Opto Jump System (1 m)

# Stäbelauf

*Koordination*

10 Staffelstäbe liegen in 10 Meter Entfernung rechtwinklig zur Startlinie parallel aufgereiht. Der Sportler kann die Stäbe selbst hinlegen. Der Testleiter kontrolliert, ob alle Stäbe korrekt liegen. Nach dem Startkommando „Fertig? Ab!“ wird jeder Stab einzeln zur Startlinie zurück transportiert und hinter der Linie abgelegt (nicht geworfen). Die Zeitmessung stoppt bei Überquerung der Start-/Ziellinie mit dem 10. Stab in der Hand. Zwei Sportler starten nebeneinander und werden von zwei Zeitnehmern parallel gestoppt. Der Mittelwert der individuellen Zeiten jedes Sportlers wird gewertet.

- Der Test wird mit Schuhen durchgeführt.
- Spikes sind erlaubt
- Durch den Kamprichter erfolgen bei Verstößen maximal zwei Verwarnungen (Werfen des Stabes oder Ablegen vor der Linie) der dritte Verstoß führt zu einer Nichtbewertung der Disziplin (0 Punkte)



Zeit in mm:ss,0 (z.B. 0:55,5 min)



2



2 min pro Lauf



Stäbe, Stoppuhren



## 1500 m Lauf

*Ausdauer*

Der 1500 m Lauf wird auf einer 200- oder 400 m-Bahn durchgeführt. Es treten maximal 15 Läufer an, getrennt nach Altersklasse und Geschlecht. Ausgangsstellung ist der Hochstart (Schrittstellung) hinter der Startlinie. Der Start folgt auf Kommando oder mit einer Startklappe. Gemessen wird die Zeit vom Startkommando bis zum Ende der letzten Runde.

Punktetabelle Mädchen 1500 m							
1-25	Zeit	26-50	Zeit	51-75	Zeit	76-100	Zeit
1	06:43	26	05:54	51	05:29	76	05:04
2	06:41	27	05:53	52	05:28	77	05:03
3	06:39	28	05:52	53	05:27	78	05:02
4	06:37	29	05:51	54	05:26	79	05:01
5	06:35	30	05:50	55	05:25	80	05:00
6	06:33	31	05:49	56	05:24	81	04:59
7	06:31	32	05:48	57	05:23	82	04:58
8	06:29	33	05:47	58	05:22	83	04:57
9	06:27	34	05:46	59	05:21	84	04:56
10	06:25	35	05:45	60	05:20	85	04:55
11	06:23	36	05:44	61	05:19	86	04:54
12	06:21	37	05:43	62	05:18	87	04:53
13	06:19	38	05:42	63	05:17	88	04:52
14	06:17	39	05:41	64	05:16	89	04:51
15	06:15	40	05:40	65	05:15	90	04:50
16	06:13	41	05:39	66	05:14	91	04:49
17	06:11	42	05:38	67	05:13	92	04:48
18	06:09	43	05:37	68	05:12	93	04:47
19	06:07	44	05:36	69	05:11	94	04:46
20	06:05	45	05:35	70	05:10	95	04:45
21	06:03	46	05:34	71	05:09	96	04:44
22	06:01	47	05:33	72	05:08	97	04:43
23	05:59	48	05:32	73	05:07	98	04:42
24	05:57	49	05:31	74	05:06	99	04:41
25	05:55	50	05:30	75	05:05	100	04:40

Punktetabelle Jungen 1500 m							
1-25	Zeit	26-50	Zeit	51-75	Zeit	76-100	Zeit
1	06:28	26	05:39	51	05:14	76	04:49
2	06:26	27	05:38	52	05:13	77	04:48
3	06:24	28	05:37	53	05:12	78	04:47
4	06:22	29	05:36	54	05:11	79	04:46
5	06:20	30	05:35	55	05:10	80	04:45
6	06:18	31	05:34	56	05:09	81	04:44
7	06:16	32	05:33	57	05:08	82	04:43
8	06:14	33	05:32	58	05:07	83	04:42
9	06:12	34	05:31	59	05:06	84	04:41
10	06:10	35	05:30	60	05:05	85	04:40
11	06:08	36	05:29	61	05:04	86	04:39
12	06:06	37	05:28	62	05:03	87	04:38
13	06:04	38	05:27	63	05:02	88	04:37
14	06:02	39	05:26	64	05:01	89	04:36
15	06:00	40	05:25	65	05:00	90	04:35
16	05:58	41	05:24	66	04:59	91	04:34
17	05:56	42	05:23	67	04:58	92	04:33
18	05:54	43	05:22	68	04:57	93	04:32
19	05:52	44	05:21	69	04:56	94	04:31
20	05:50	45	05:20	70	04:55	95	04:30
21	05:48	46	05:19	71	04:54	96	04:29
22	05:46	47	05:18	72	04:53	97	04:28
23	05:44	48	05:17	73	04:52	98	04:27
24	05:42	49	05:16	74	04:51	99	04:26
25	05:40	50	05:15	75	04:50	100	04:25



Zeit in mm:ss (z. B. 5:55 min)



3 (Starter, Rundenzähler, Zeitnehmer)



10 min

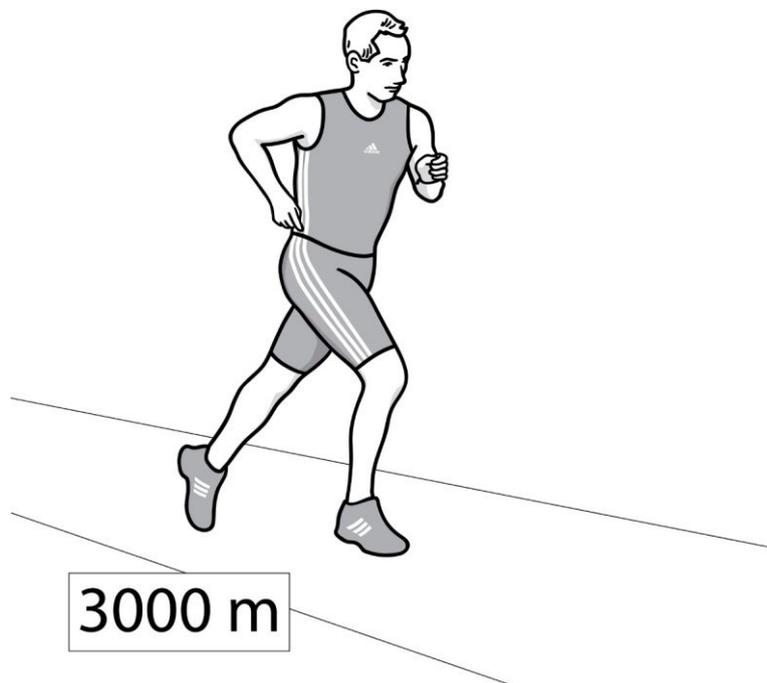


Rundenanzeige, Startnummern,  
Stoppuhren, Zielkamera

# 3000 m Lauf

*Ausdauer*

Der 3000 m Lauf wird nach Möglichkeit auf einer 200- oder 400 m-Bahn durchgeführt. Es treten maximal 15 Läufer an, getrennt nach Altersklasse und Geschlecht. Ausgangsstellung ist der Hochstart (Schrittstellung) hinter der Startlinie. Der Start folgt auf Kommando oder mit einer Startklappe. Gemessen wird die Zeit vom Startkommando bis zum Ende der letzten Runde.



Zeit in mm:ss (z. B. 11:55 min)



3 (Starter, Rundenzähler, Zeitnehmer)



20 min



Rundenanzeige, Startnummern,  
Stoppuhren, Zielkamera

# Punktetabelle

Test	Sprint 60m		Stäbelauf		3000m		Squat Jump		RTB	SG	Slackski	Rumpf	Hindernislauf	
Gesamt	w	m	W	m	w	m	w	m	w/m	w/m	w/m	w/m	w	M
Einheit	[s,00]	[s,00]	[m:ss,0]	[m:ss,0]	[m:ss]	[m:ss]	[cm,0]	[cm,0]	[cm]	[cm]	[m:ss]	[m:ss]	[s,0]	[s,0]
1	9,78	9,68	01:07,8	01:04,8	14:38	13:23	18,0	21,1	0	4	01:46	00:48	49,4	47,4
2	9,76	9,66	01:07,6	01:04,6	14:36	13:21	18,3	21,4			01:45	00:52	49,2	47,2
3	9,74	9,64	01:07,4	01:04,4	14:34	13:19	18,5	21,7			01:44	00:56	49,0	47,0
4	9,72	9,62	01:07,2	01:04,2	14:32	13:17	18,8	22,0		4,5	01:43	00:59	48,7	46,7
5	9,70	9,60	01:07,0	01:04,0	14:30	13:15	19,0	22,3	1		01:42	01:03	48,5	46,5
6	9,68	9,58	01:06,8	01:03,8	14:28	13:13	19,3	22,6		5	01:41	01:06	48,3	46,3
7	9,66	9,56	01:06,6	01:03,6	14:26	13:11	19,5	22,9			01:40	01:09	48,1	46,1
8	9,64	9,54	01:06,4	01:03,4	14:24	13:09	19,8	23,2			01:39	01:13	47,8	45,8
9	9,62	9,52	01:06,2	01:03,2	14:22	13:07	20,0	23,5		5,5	01:38	01:16	47,6	45,6
10	9,60	9,50	01:06,0	01:03,0	14:20	13:05	20,3	23,8	2		01:37	01:19	47,4	45,4
11	9,58	9,48	01:05,8	01:02,8	14:18	13:03	20,5	24,1			01:36	01:22	47,2	45,2
12	9,56	9,46	01:05,6	01:02,6	14:16	13:01	20,8	24,4		6	01:35	01:26	46,9	44,9
13	9,54	9,44	01:05,4	01:02,4	14:14	12:59	21,0	24,7			01:34	01:29	46,7	44,7
14	9,52	9,42	01:05,2	01:02,2	14:12	12:57	21,3	25,0			01:33	01:32	46,5	44,5
15	9,50	9,40	01:05,0	01:02,0	14:10	12:55	21,5	25,3	3	6,5	01:32	01:35	46,3	44,3
16	9,48	9,38	01:04,8	01:01,8	14:08	12:53	21,8	25,6			01:31	01:38	46,0	44,0
17	9,46	9,36	01:04,6	01:01,6	14:06	12:51	22,0	25,9			01:30	01:41	45,8	43,8
18	9,44	9,34	01:04,4	01:01,4	14:04	12:49	22,3	26,2		7	01:29	01:44	45,6	43,6
19	9,42	9,32	01:04,2	01:01,2	14:02	12:47	22,5	26,5			01:28	01:47	45,4	43,4
20	9,40	9,30	01:04,0	01:01,0	14:00	12:45	22,8	26,8	4		01:27	01:50	45,1	43,1
21	9,38	9,28	01:03,8	01:00,8	13:58	12:43	23,0	27,1				01:53	44,9	42,9
22	9,36	9,26	01:03,6	01:00,6	13:56	12:41	23,3	27,4		7,5	01:26	01:56	44,7	42,7
23	9,34	9,24	01:03,4	01:00,4	13:54	12:39	23,5	27,7			01:25	01:59	44,5	42,5
24	9,32	9,22	01:03,2	01:00,2	13:52	12:37	23,8	28,0			01:24	02:02	44,2	42,2
25	9,30	9,20	01:03,0	01:00,0	13:50	12:35	24,0	28,3	5	8	01:23	02:05	44,0	42,0
26	9,28	9,18	01:02,9	00:59,9	13:48	12:33	24,3	28,6			01:22	02:08	43,9	42,0
27	9,26	9,16	01:02,8	00:59,8	13:46	12:31	24,5	28,9				02:11	43,7	41,8
28	9,24	9,14	01:02,7	00:59,7	13:44	12:29	24,8	29,2			01:21	02:14	43,6	41,6
29	9,22	9,12	01:02,6	00:59,6	13:42	12:27	25,0	29,5		8,5	01:20	02:17	43,4	41,4
30	9,20	9,10	01:02,5	00:59,5	13:40	12:25	25,3	29,8	6		01:19	02:20	43,3	41,2
31	9,18	9,08	01:02,4	00:59,4	13:38	12:23	25,5	30,1			01:18	02:23	43,1	41,0
32	9,16	9,06	01:02,3	00:59,3	13:36	12:21	25,8	30,4			01:17	02:26	43,0	40,8
33	9,14	9,04	01:02,2	00:59,2	13:34	12:19	26,0	30,7		9		02:29	42,8	40,7
34	9,12	9,02	01:02,1	00:59,1	13:32	12:17	26,3	31,0			01:16	02:32	42,7	40,5
35	9,10	9,00	01:02,0	00:59,0	13:30	12:15	26,5	31,3	7		01:15	02:34	42,5	40,3
36	9,09	8,98	01:01,9	00:58,9	13:28	12:14	26,7	31,6			01:14	02:37	42,4	40,1
37	9,07	8,96	01:01,8	00:58,8	13:27	12:12	27,0	31,9		9,5	01:13	02:39	42,3	39,9
38	9,06	8,94	01:01,7	00:58,7	13:25	12:11	27,2	32,1			01:12	02:41	42,1	39,7
39	9,04	8,92	01:01,6	00:58,6	13:24	12:09	27,4	32,4				02:44	42,0	39,5
40	9,03	8,90	01:01,5	00:58,5	13:22	12:08	27,6	32,7		10	01:11	02:46	41,8	39,4
41	9,01	8,88	01:01,4	00:58,4	13:21	12:06	27,9	33,0	8		01:10	02:48	41,7	39,2
42	9,00	8,86	01:01,3	00:58,3	13:19	12:05	28,1	33,2			01:09	02:50	41,5	39,0
43	8,98	8,84	01:01,2	00:58,2	13:18	12:03	28,3	33,5			01:08	02:53	41,4	38,8
44	8,97	8,82	01:01,1	00:58,1	13:16	12:02	28,5	33,8			01:07	02:55	41,2	38,6
45	8,95	8,80	01:01,0	00:58,0	13:15	12:00	28,8	34,1		10,5		02:57	41,1	38,4
46	8,94	8,78	01:00,9	00:57,9	13:13	11:59	29,0	34,4	9		01:06	02:59	40,9	38,2
47	8,92	8,76	01:00,8	00:57,8	13:12	11:57	29,2	34,6			01:05	03:01	40,8	38,1
48	8,91	8,74	01:00,7	00:57,7	13:10	11:56	29,4	34,9			01:04	03:04	40,6	37,9
49	8,89	8,72	01:00,6	00:57,6	13:09	11:54	29,7	35,2			01:03	03:06	40,5	37,7
50	8,88	8,70	01:00,5	00:57,5	13:07	11:53	29,9	35,5		11		03:08	40,3	37,5
51	8,86	8,68	01:00,4	00:57,4	13:06	11:51	30,1	35,7			01:02	03:10	40,2	37,3
52	8,85	8,66	01:00,3	00:57,3	13:04	11:50	30,3	36,0	10		01:01	03:12	40,0	37,1
53	8,83	8,64	01:00,2	00:57,2	13:03	11:48	30,6	36,3			01:00	03:14	39,9	36,9
54	8,82	8,62	01:00,1	00:57,1	13:01	11:46	30,8	36,6			00:59	03:16	39,7	36,8
55	8,80	8,60	01:00,0	00:57,0	13:00	11:45	31,0	36,9		11,5	00:58	03:18	39,6	36,6
56		8,59	00:59,9	00:56,9	12:58	11:43	31,2	37,1			00:57	03:20	39,4	36,4
57	8,79	8,57	00:59,8	00:56,8	12:56	11:41	31,4	37,4			00:56	03:22	39,3	36,2
58	8,78	8,56	00:59,7	00:56,7	12:54	11:39	31,6	37,7	11		00:55	03:24	39,1	36,0
59		8,55	00:59,6	00:56,6	12:52	11:37	31,8	38,0			00:55	03:26	39,0	35,8
60	8,77	8,53	00:59,5	00:56,5	12:50	11:35	32,0	38,3		12		03:28	38,8	35,6
61	8,76	8,52	00:59,4	00:56,4	12:48	11:33	32,2	38,5			00:54	03:30	38,7	35,5
62		8,51	00:59,3	00:56,3	12:46	11:31	32,4	38,8			00:53	03:32	38,5	35,3
63	8,75	8,49	00:59,2	00:56,2	12:44	11:29	32,6	39,1			00:52	03:34	38,4	35,1
64	8,74	8,48	00:59,1	00:56,1	12:42	11:27	32,8	39,4	12		00:51	03:36	38,2	34,9
65		8,47	00:59,0	00:56,0	12:40	11:25	33,0	39,6		12,5	00:50	03:38	38,1	34,7
66	8,73	8,45	00:58,9	00:55,9	12:38	11:23	33,2	39,9			00:49	03:40	37,9	34,5
67	8,72	8,44	00:58,8	00:55,8	12:36	11:21	33,4	40,2			00:48	03:42	37,8	34,3
68		8,43	00:58,7	00:55,7	12:34	11:19	33,6	40,5			00:47	03:44	37,6	34,2
69	8,71	8,41	00:58,6	00:55,6	12:32	11:17	33,8	40,8			00:46	03:46	37,5	34,0
70	8,70	8,40	00:58,5	00:55,5	12:30	11:15	34,0	41,0	13	13		03:48	37,3	33,8
71	8,69	8,39	00:58,4	00:55,4	12:29	11:14	34,2	41,3			00:45	03:50	37,2	33,6
72	8,68	8,38	00:58,3	00:55,3	12:27	11:12	34,4	41,6			00:44	03:52	37,0	33,4
73	8,67	8,34	00:58,2	00:55,2	12:26	11:11	34,6	41,9			00:43	03:54	36,9	33,2
74	8,66	8,32	00:58,1	00:55,1	12:24	11:09	34,8	42,1		13,5	00:42	03:56	36,7	33,0
75	8,65	8,30	00:58,0	00:55,0	12:23	11:07	35,0	42,4			00:41	03:58	36,6	32,9

Test	Sprint 60m		Stäbelauf		3000m		Squat Jump		RTB	SG	Slackski	Rumpf	Hindernislauf	
	w	m	w	m	w	m	w	M					w/m	w/m
Einheit	[s,00]	[s,00]	[m:ss,0]	[m:ss,0]	[m:ss]	[m:ss]	[cm,0]	[cm,0]	[cm]	[cm]	[m:ss]	[m:ss]	[s,0]	[s,0]
76	8,64	8,28	00:57,9	00:54,9	12:21	11:06	35,2	42,7	14		00:40	04:00	36,4	32,7
77	8,63	8,26	00:57,8	00:54,8	12:20	11:04	35,4	43,0			00:39	04:02	36,3	32,5
78	8,62	8,24	00:57,7	00:54,7	12:18	11:03	35,6	43,3		14	00:38	04:04	36,1	32,3
79	8,61	8,22	00:57,6	00:54,6	12:17	11:02	35,8	43,5			00:37	04:06	36,0	32,1
80	8,60	8,20	00:57,5	00:54,5	12:15	11:00	36,0	43,8			00:36	04:08	35,8	32,0
81	8,59	8,18	00:57,4	00:54,4	12:15	10:59	36,2	44,1			00:35		35,7	31,9
82	8,57	8,16	00:57,3	00:54,3	12:13	10:58	36,4	44,3	15		00:34		35,6	31,8
83	8,56	8,14	00:57,2	00:54,2	12:12	10:56	36,6	44,6		14,5	00:33		35,5	31,7
84	8,54	8,12	00:57,1	00:54,1	12:11	10:55	36,8	44,8			00:32		35,4	31,6
85	8,53	8,10	00:57,0	00:54,0	12:09	10:54	37,0	45,1			00:31		35,3	31,5
86	8,51	8,08	00:56,9	00:53,9	12:08	10:53	37,2	45,3			00:30		35,2	31,4
87	8,50	8,06	00:56,8	00:53,8	12:07	10:51	37,4	45,6			00:29		35,1	31,3
88	8,48	8,04	00:56,7	00:53,7	12:06	10:50	37,6	45,8	16	15	00:28		35,0	31,2
89	8,47	8,02	00:56,6	00:53,6	12:04	10:49	37,8	46,1			00:27		34,9	31,1
90	8,45	8,00	00:56,5	00:53,5	12:03	10:48	38,0	46,3			00:26		34,8	31,0
91	8,44	7,98	00:56,4	00:53,4	12:02	10:46	38,2	46,6			00:25		34,7	30,9
92	8,42	7,96	00:56,3	00:53,3	12:00	10:45	38,4	46,8			00:24		34,6	30,8
93	8,40	7,94	00:56,2	00:53,2	11:59	10:44	38,6	47,1			00:23		34,5	30,7
94	8,39	7,92	00:56,1	00:53,1	11:58	10:43	38,8	47,3	17	15,5	00:22		34,4	30,6
95	8,37	7,90	00:56,0	00:53,0	11:56	10:41	39,0	47,6			00:21		34,3	30,5
96	8,36	7,88	00:55,9	00:52,9	11:55	10:40	39,2	47,8			00:20		34,2	30,4
97	8,34	7,86	00:55,8	00:52,8	11:54	10:39	39,4	48,1			00:19		34,1	30,3
98	8,33	7,84	00:55,7	00:52,7	11:53	10:38	39,6	48,3			00:18		34,0	30,2
99	8,31	7,82	00:55,6	00:52,6	11:51	10:36	39,8	48,6			00:17		33,9	30,1
100	8,30	7,80	00:55,5	00:52,5	11:50	10:35	40,0	48,8	18	16	00:16		33,8	30,0
101	8,28	7,78	00:55,4	00:52,4	11:49	10:34	40,2	49,1					33,7	29,9
102	8,27	7,76	00:55,3	00:52,3	11:47	10:33	40,4	49,3					33,6	29,8
103	8,25	7,74	00:55,2	00:52,2	11:46	10:31	40,6	49,6					33,5	29,7
104	8,24	7,72	00:55,1	00:52,1	11:45	10:30	40,8	49,8					33,4	29,6
105	8,22	7,70	00:55,0	00:52,0	11:43	10:29	41,0	50,1					33,3	29,5
106	8,21	7,68	00:54,9	00:51,9	11:42	10:28	41,2	50,3					33,2	29,4
107	8,19	7,66	00:54,8	00:51,8	11:41	10:26	41,4	50,6					33,1	29,3
108	8,18	7,64	00:54,7	00:51,7	11:40	10:25	41,6	50,8					33,0	29,2
109	8,16	7,62	00:54,6	00:51,6	11:38	10:24	41,8	51,1					32,9	29,1
110	8,15	7,60	00:54,5	00:51,5	11:37	10:23	42,0	51,3					32,8	29,0
111	8,13	7,59	00:54,4	00:51,4	11:36	10:21	42,2	51,6					32,7	28,9
112	8,12	7,57	00:54,3	00:51,3	11:34	10:20	42,4	51,8					32,6	28,8
113	8,10	7,56	00:54,2	00:51,2	11:33	10:19	42,6	52,1					32,5	28,7
114	8,09	7,54	00:54,1	00:51,1	11:32	10:18	42,8	52,3					32,4	28,6
115	8,07	7,53	00:54,0	00:51,0	11:30	10:16	43,0	52,6					32,3	28,5
116	8,06	7,51	00:53,9	00:50,9	11:29	10:15	43,2	52,8					32,2	28,4
117	8,04	7,50	00:53,8	00:50,8	11:28	10:14	43,4	53,1					32,1	28,3
118	8,03	7,48	00:53,7	00:50,7	11:27	10:13	43,6	53,3					32,0	28,2
119	8,01	7,47	00:53,6	00:50,6	11:25	10:11	43,8	53,6					31,9	28,1
120	8,00	7,45	00:53,5	00:50,5	11:24	10:10	44,0	53,8					31,8	28,0
121	7,98	7,44	00:53,4	00:50,4	11:23	10:09	44,2	54,1					31,7	27,9
122	7,97	7,42	00:53,3	00:50,3	11:21	10:08	44,4	54,3					31,6	27,8
123	7,95	7,41	00:53,2	00:50,2	11:20	10:07	44,6	54,6					31,5	27,7
124	7,94	7,39	00:53,1	00:50,1	11:19	10:06	44,8	54,8					31,4	27,6
125	7,92	7,38	00:53,0	00:50,0	11:18	10:05	45,0	55,1					31,3	27,5
126	7,91	7,36	00:52,9	00:49,9	11:16	10:04	45,2	55,3					31,2	27,4
127	7,89	7,35	00:52,8	00:49,8	11:15	10:03	45,4	55,6					31,1	27,3
128	7,88	7,33	00:52,7	00:49,7	11:14	10:02	45,6	55,8					31,0	27,2
129	7,86	7,32	00:52,6	00:49,6	11:12	10:01	45,8	56,1					30,9	27,1
130	7,85	7,30	00:52,5	00:49,5	11:11	10:00	46,0	56,3					30,8	27,0
131	7,83	7,29	00:52,4	00:49,4	11:10	09:59	46,2	56,6					30,7	26,9
132	7,82	7,27	00:52,3	00:49,3	11:08	09:58	46,4	56,8					30,6	26,8
133	7,80	7,26	00:52,2	00:49,2	11:07	09:57	46,6	57,1					30,5	26,7
134	7,79	7,24	00:52,1	00:49,1	11:06	09:56	46,8	57,3					30,4	26,6
135	7,77	7,23	00:52,0	00:49,0	11:05	09:55	47,0	57,6					30,3	26,5
136	7,76	7,21	00:51,9	00:48,9	11:03	09:54	47,2	57,8					30,2	26,4
137	7,74	7,20	00:51,8	00:48,8	11:02	09:53	47,4	58,1					30,1	26,3
138	7,73	7,18	00:51,7	00:48,7	11:00	09:52	47,6	58,3					30,0	26,2
139	7,71	7,17	00:51,6	00:48,6	10:59	09:51	47,8	58,6					29,9	26,1
140	7,70	7,15	00:51,5	00:48,5	10:58	09:50	48,0	58,8					29,8	26,0
141	7,68	7,14	00:51,4	00:48,4	10:57	09:49	48,2	59,1					29,7	25,9
142	7,67	7,12	00:51,3	00:48,3	10:55	09:48	48,4	59,3					29,6	25,8
143	7,65	7,11	00:51,2	00:48,2	10:54	09:47	48,6	59,6					29,5	25,7
144	7,64	7,09	00:51,1	00:48,1	10:53	09:46	48,8	59,8					29,4	25,6
145	7,62	7,08	00:51,0	00:48,0	10:52	09:45	49,0	60,1					29,3	25,5
146	7,61	7,06	00:50,9	00:47,9	10:50	09:44	49,2	60,3					29,2	25,4
147	7,59	7,05	00:50,8	00:47,8	10:49	09:43	49,4	60,6					29,1	25,3
148	7,58	7,03	00:50,7	00:47,7	10:48	09:42	49,6	60,8					29,0	25,2
149	7,56	7,02	00:50,6	00:47,6	10:46	09:41	49,8	61,1					28,9	25,1
150	7,55	7,00	00:50,5	00:47,5	10:45	09:40	50,0	61,3					28,8	25,0

## Einverständniserklärung

Liebe Eltern,

die Nachwuchsarbeit ist für die DESG ein wichtiger Bestandteil auf dem Weg zu internationalen Erfolgen.

Auf diesem langen Weg werden regelmäßig Tests zur Überprüfung der allgemeinen Leistungsvoraussetzungen und spezifischen Leistungsfähigkeiten durchgeführt. Mit den Ergebnissen schätzen die Trainer<sup>1</sup> den aktuellen Leistungsstand ihrer Athleten ein und treffen Ableitungen für das Training.

Die Grundlage für eine hohe Leistungsfähigkeit im Hochleistungsbereich bilden die allgemeinen konditionellen und koordinativen Leistungsvoraussetzungen sowie die sportartspezifische Technik.

Die Überprüfung der allgemeinen Voraussetzungen erfolgt mittels eines Athletikwettkampfes.

Innerhalb dieses Tests sollen zusätzlich die Körperhöhe, Sitzhöhe, Beinlänge, Schienbeinlänge sowie das Körpergewicht gemessen werden. Mittels einer Formel wird aus diesen Parametern der biologische Entwicklungsstand (früh, durchschnittlich oder spät entwickelt) und die finale Körperhöhe der Sportler ermittelt. Damit können die Ergebnisse der sportlichen Tests, allgemein und spezifisch besser zugeordnet und verglichen werden, da in diesem Altersbereich die Entwicklungsunterschiede sehr groß sein können. Zusätzlich können Ergebnisse in Relation zu den Körpermaßen der Athleten gesetzt werden.

Die Messungen erfolgen in einem abgeschirmten Bereich. Die Daten werden vertraulich behandelt und stehen nicht auf offiziellen Ergebnislisten. Die Wertung in Altersklassen bleibt unverändert. Neben den wissenschaftlichen Mitarbeitern, die die Berechnungen durchführen, werden die Auswertungen der DESG und den Heimtrainern zur Verfügung gestellt. Auf Nachfrage erfahren natürlich auch die Athleten selbst ihre Ergebnisse.

Für die Erfassung und Nutzung dieser Werte ist eine schriftliche Einwilligung des Sorgeberechtigten notwendig. Hiermit bitten wir Sie um die einmalige Erteilung Ihrer Erlaubnis, bei allen DESG- Athletikwettkämpfen Körperhöhe, Sitzhöhe und Körpergewicht und Beinlänge Ihres Kindes zu messen. Selbstverständlich haben Sie das Recht die Einwilligung abzulehnen bzw. jederzeit zu widerrufen.

Bitte überreichen Sie die unterschriebene Erklärung dem Trainer ihres Kindes, der sich um die Meldung für den Athletiktest kümmert.

Ich (Vater/ Mutter/ Erziehungsberechtigter) \_\_\_\_\_

bin für \_\_\_\_\_sorgeberechtigt.

Die Information habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen und stimme der Erhebung und Nutzung oben genannter Messwerte zu.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift der/des Sorgeberechtigten

<sup>1</sup>Im Interesse einer besseren Lesbarkeit wird nicht ausdrücklich in geschlechtsspezifischen Personenbezeichnungen differenziert. Die gewählte männliche Form schließt eine adäquate weibliche Form gleichberechtigt ein.

## Checkliste Material

Bereitgestellt?	Anzahl		andere Stationen	Hindernislauf
<input type="checkbox"/>	1	Bank/Hocker	x	
<input type="checkbox"/>	1	geeichte Körperwaage	x	
<input type="checkbox"/>	24	Hürden		x
<input type="checkbox"/>	2	Kästen		x
<input type="checkbox"/>	1	Kasten/Tisch	x	
<input type="checkbox"/>	1	Klebeband für Startlinie	x	
<input type="checkbox"/>	11	Langbänke	x	x
<input type="checkbox"/>	1	Lautsprecher (USB/Bluetooth)	x	
<input type="checkbox"/>	1	Lichtschrankensystem	x	
<input type="checkbox"/>	1	Maßband	x	
<input type="checkbox"/>	17	Matten	x	x
<input type="checkbox"/>	7	Medizinbälle		x
<input type="checkbox"/>	1	Metronom (App)/Audio Beep Test	x	
<input type="checkbox"/>	1	Opto Jump	x	
<input type="checkbox"/>	1	Rundenanzeige	x	
<input type="checkbox"/>	24	Schraubzwingen	x	
<input type="checkbox"/>	6	Slack-Ski/Y-Balance	x	
<input type="checkbox"/>	7	Slalomstangen		x
<input type="checkbox"/>	1	Sprungbrett		x
<input type="checkbox"/>	40	Stäbe	x	
<input type="checkbox"/>	2	Stadiometer	x	
<input type="checkbox"/>	15	Startnummern	x	
<input type="checkbox"/>	5	Steckhürden	x	x
<input type="checkbox"/>	20	Stoppuhren	x	x
<input type="checkbox"/>	1	Weichbodenmatte		x
<input type="checkbox"/>	1	Zentimeterskala	x	
<input type="checkbox"/>	1	Zielkamera	x	



Meldeliste

Meldeschluss .....

Datum, Testort .....

LV, Stützpunkt .....

Testleiter .....

Telefon/Email .....

ID	Name	Vorname	Verein	m/w	Geburts- datum	AK	Stützpunkt
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							







## Slack-Ski

Nr.	Sportler-ID	links	rechts	Ergebnis		Bemerkungen
		[mm:ss]	[mm:ss]	Ø	[Pkt.]	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

# Squat Jump

Nr.	Sportler-ID	Sprung 1	Sprung 2	Ergebnis		Bemerkungen
		[cm]	[cm]	Bestwert	[Pkt.]	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



## Stäbelauf

Nr.	Sportler-ID	Zeit	Ergebnis	Bemerkungen
		[m:ss,0]	[Pkt.]	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

## 1500/3000 m Lauf

Nr.	Sportler-ID	Zeit	Laktat	Ergebnis	Bemerkungen
		[m:ss]	[mmol/l]	[Pkt.]	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

