



Deutsche Eisschnelllauf- und Shorttrack-Gemeinschaft e.V.
Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund und in der Internationalen Skating Union

AUSSCHREIBUNG

ATHLETIKWETTKAMPF 2023

- 1. Termin 17. Juni 2023
- 2. Termin 26. August 2023 (ST)
- 3. Termin 16. September 2023 (ESL)

Die AT 2023 werden dezentral, an einem Tag an folgenden Stützpunkten durchgeführt: Berlin, Chemnitz, Dresden, Erfurt, Greifath, Inzell und Rostock.

PRÄAMBEL Ziel des Athletikwettkampfes ist die Überprüfung der allgemeinen Leistungsvoraussetzungen der Athleten. Dazu ist es notwendig, dass die Athleten sich in jeder Übung maximal ausbelasten.

Die Erfüllung der Athletiknormative gemäß DESG Athletikwettkampf Testmanual 2.1

VERANSTALTER Deutsche Eisschnelllauf und Shorttrack Gemeinschaft e. V. - DESG

LEITUNG Die Wettkämpfe werden durch regionale Organisationsteams unter Aufsicht eines DESG-Verantwortlichen geleitet.

MELDUNG an E-Mail: an regionale Organisationsteams und frank.dittrich@desg.de und jens.lang@desg.de,

Kopie an:
aart.van.der.wulp@desg.de, Daniel.Zetzsche@desg.de

Meldeschluss: 1. Wettkampftermin: 31.05.2023
2. Wettkampftermin: 11.8.2023
3. Wettkampftermin: 1.9.2023

Meldeformular: siehe Anlage

Mit der Meldung zum DESG Athletikwettkampf wird die Datenschutzerklärung zur Wettkampfdurchführung anerkannt.

PROGRAMM	<p>Sprint 60m Beweglichkeit Squat Jump Stäbelauf Hindernisparcours bis AK C1 Anthropometrie Y-Balance* Slack- Ski Imitation Shorttrack 1500m (AK D1+2) 3000m (AK C und B)</p>
	<p>* können am WK Tag nicht alle Sportler teilnehmen, können Werte bis 30.6. nachgeliefert werden</p>
STARTBERECHTIGUNG	<p>Offen für alle Athleten der AK B2(ESL), B1, C2, C1, D2, D1 jeweils männlich und weiblich. Der 1.Athletikwettkampf im Juni ist ein Pflichtwettkampf für alle Bundeskader NK1, NK2 und Landeskader der oben genannten Altersklassen.</p>
BESTIMMUNGEN	<p>Die Wettkämpfe werden auf Grundlage des DESG Athletikwettkampf Testmanuals 2.1 (siehe Anhang) durchgeführt.</p> <p>Es gilt zusätzlich Regel 55 Punkt 2 und 3 der DWO.</p> <p>Die Wettkämpfe finden sowohl in der Halle als auch unter Freiluft statt. Wechselturnschuhe für die Halle sind Pflicht.</p> <p>Die Laufstrecken 1500 m / 3000 m werden auf einer 400m-Laufbahn absolviert. Witterungsbedingte Änderungen sind möglich.</p>
WERTUNG	<p>Die Wettkampfwertung erfolgt über die Gesamtpunktzahl. Punktevergabe pro Disziplin gemäß DESG Athletikwettkampf Testmanual 2.1</p>
AUSZEICHNUNGEN	<p>Es wird keine zentrale Auszeichnung durch die DESG organisiert.</p>
TRAINERBESPRECHUNG	<p>Die Zeit und der Ort werden durch das regionale Organisationsteam festgelegt und spätestens eine Woche vor Wettkampfbeginn nach Meldeschluss kommuniziert.</p>

STARTZEITEN	Die Zeiten werden durch das regionale Organisationsteam festgelegt und spätestens eine Woche vor Wettkampfbeginn nach Meldeschluss kommuniziert.
KOSTEN	Es werden <u>keine</u> Reisekosten für Athleten und Trainer übernommen.
DATENERFASSUNG	Die ausgefüllten Daten in der Matrix müssen 2 Woche nach Durchführung, von den durchführenden Stützpunkten an die jeweiligen Bundestrainer Junioren versendet werden.

1. Meldeformular (bitte vollständig ausfüllen)
2. Formular Einverständniserklärung der Eltern für die Erhebung der anthropometrischen Daten (Abgabe durch Bundesstützpunktleiter)
3. Datenschutzerklärung zur Wettkampfdurchführung
4. Testmanual 2.1 (Entwurf - Stand: März 2023)
5. Auswertungsmatrix zur Datenerfassung

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 Trainer¹ 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

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

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 Betroffenen¹ 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). 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.

¹ 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: März 2023

Inhaltliche Mitarbeit

Jenny Wolf - Bundestrainerin Wissenschaft und Aus-/Fortbildung (bis 2020)

Diana Scheibe - Bundestrainerin Nachwuchs Short Track (bis 2020)

Daan Rottier - Bundestrainer Nachwuchs Eisschnelllauf (bis 2020)

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

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 12-17 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 einmal pro Jahr am dritten Wochenende im Juni und einmal 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	245	60	60	25	30			35	35
13	D2	320	70	70	35	40		25	40	40
14	C1	370	70	70	45	50		45	45	45
15	C2	420	70	70	55	60	55	55	55	
16	B1	470	70	70	65	70	65	65	65	
17	B2 ESL	515	70	70	75	80	75	70	75	
Maximal			100	100	150	150	150	1500: 100 3000: 150	100	150

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

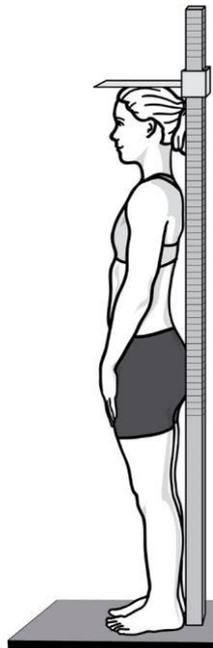
	Messergebnisse		Zeitaufwand
	Personal		Material

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



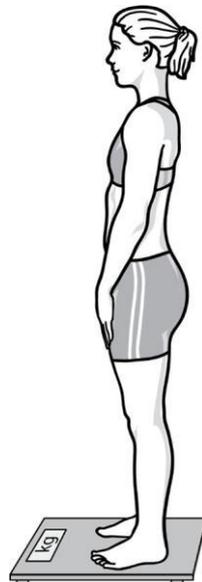
Messstab, Stadiometer

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

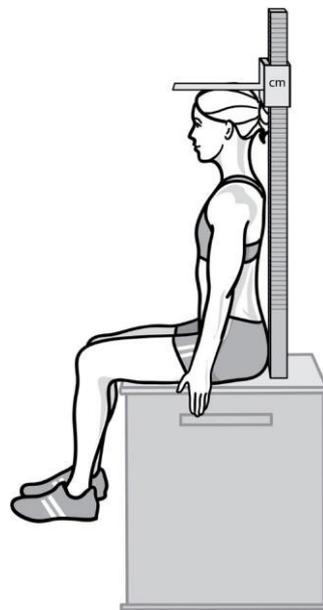


abgeschlossener Raum oder Sichtschutz,
geichete Waage (Genauigkeit von 0,1kg)

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



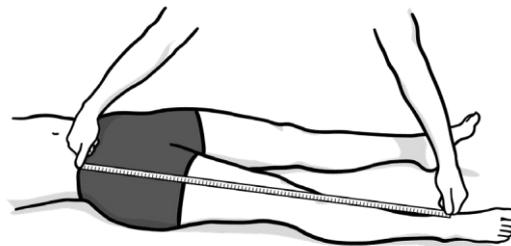
Messstab, Stadiometer

Beinlänge

Anthropometrie

Die Beinlängenmessung ist zur Relativierung der Leistungen im Knie-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

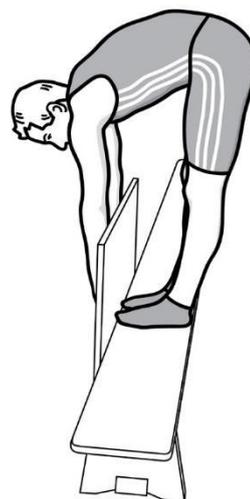
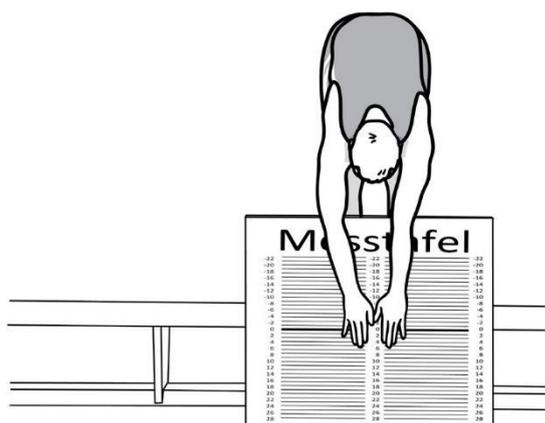
Beweglichkeit

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

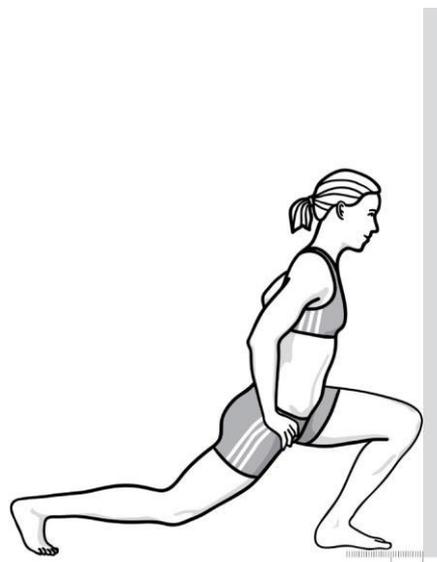
Beweglichkeit

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)

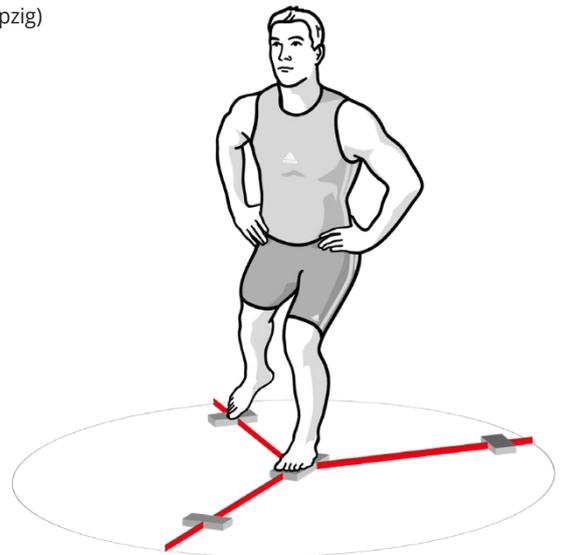
- Die Ferse des Standbeines hebt ab
- Das freie Bein berührt den Boden
- Das freie Bein wird auf dem Schieber abgesetzt
- Der Schieber wird mit Schwung angestoßen
- Die Testperson kann das Spielbein nicht wieder in die Ausgangsposition zurückbringen

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



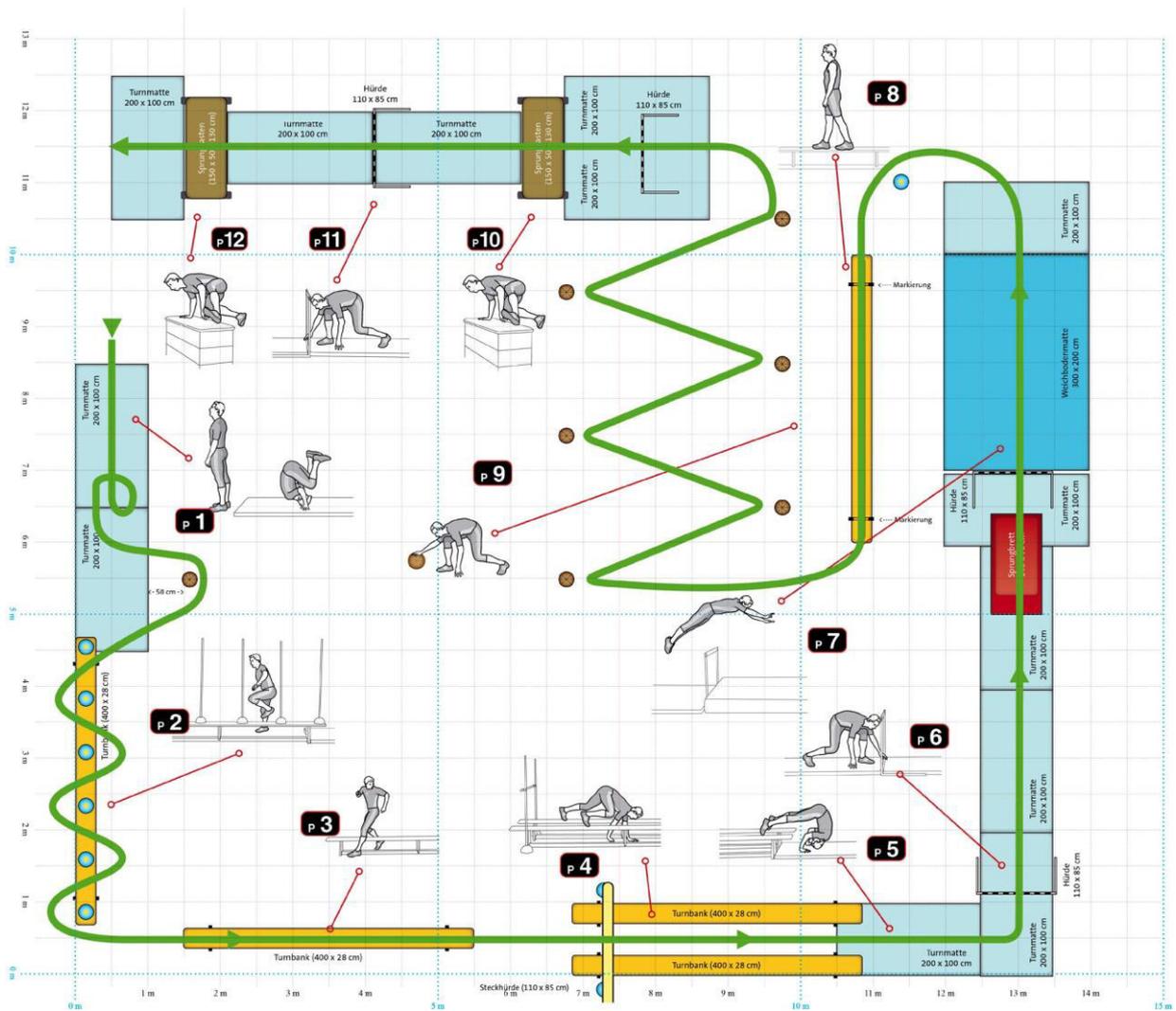
4 (2 Helfer zur Sicherung der Kästen)



1 Personen (ca. 1 Minute)



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



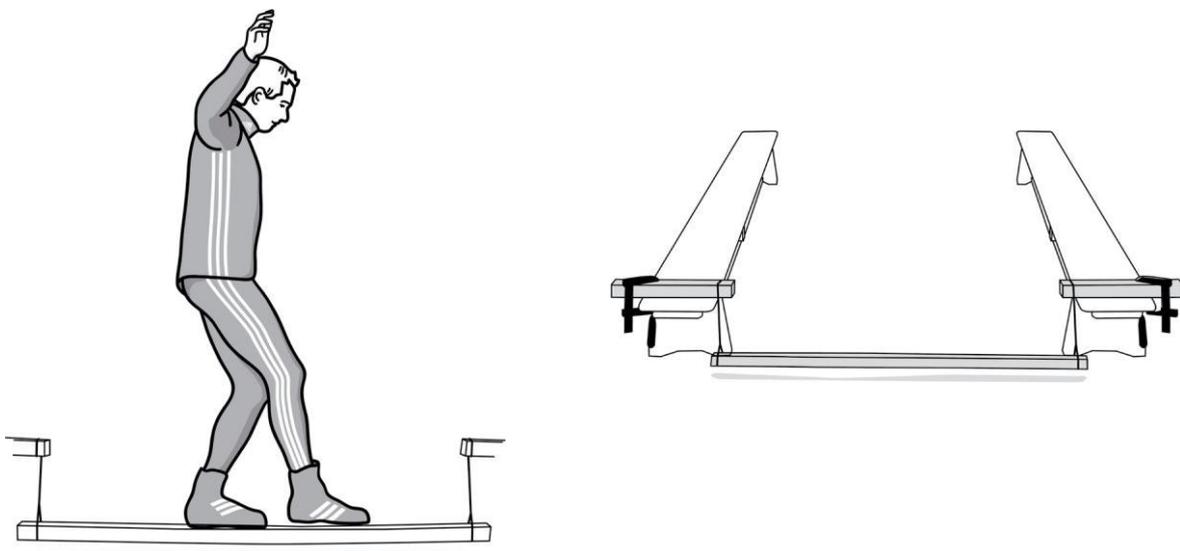
Slack-Ski

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 $[ss,0]$
(z.B. 62,2 s)



1 Zeitnehmer pro Sportler (4-6 parallel) 5



min pro Sportler



Stoppuhr, Slackski, Schraubzwingen,
Langbänke

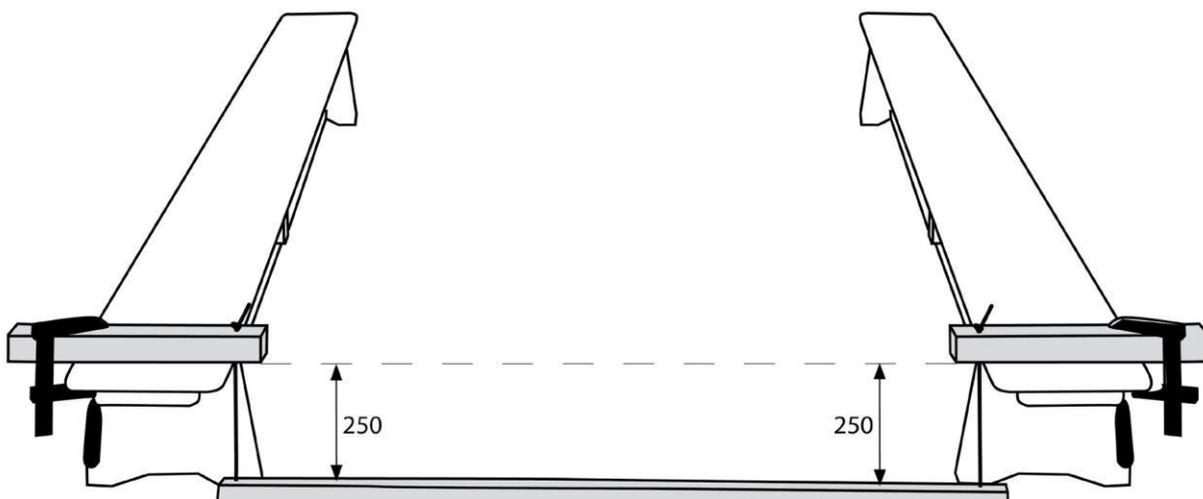
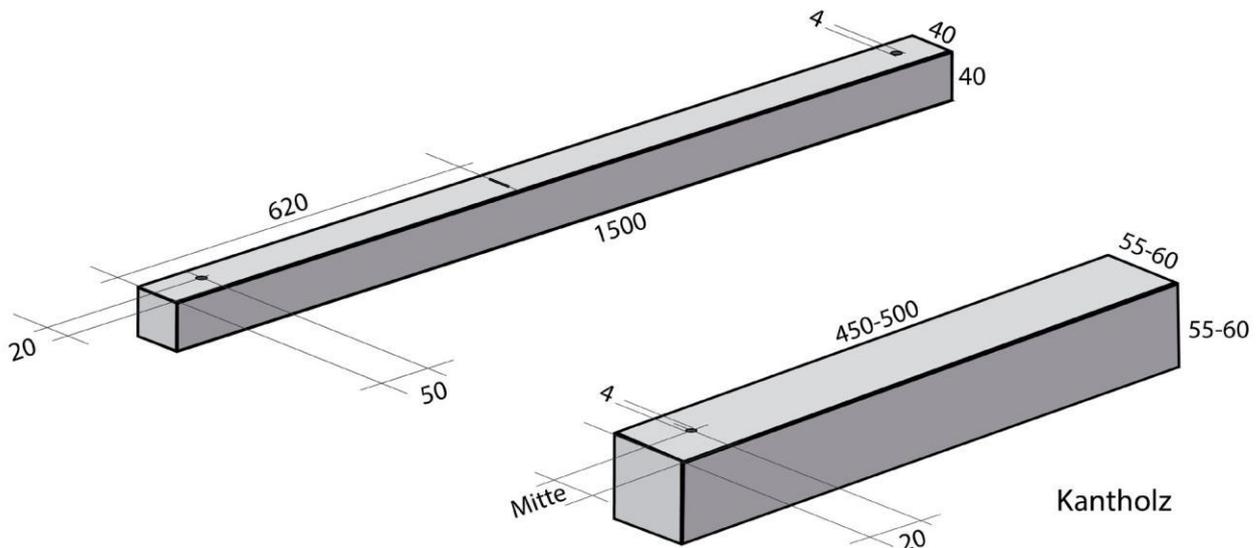
Konstruktionsanleitung

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

Athletikwettkampf 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!

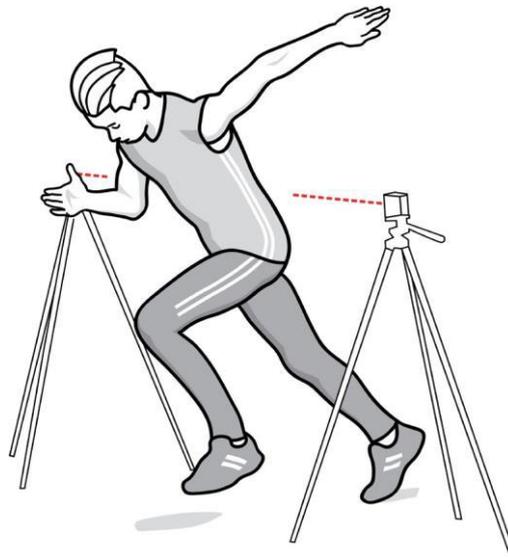
Jede Bewegungsbeobachtung ist ein bisschen subjektiv. Aber das Verfahren wurde erprobt und lieferte zuverlässig vergleichbare Ergebnisse. Die Beurteilung wird von Personen vorgenommen, die eine genaue Bewegungsvorstellung haben und geschult in der Bewegungsbeobachtung sind. Jeder Athlet erhält im Anschluss 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 [ss,00] (z. B. 7,58 s)



2 (Starter, Zeitnehmer)



ca. 20 Sekunden



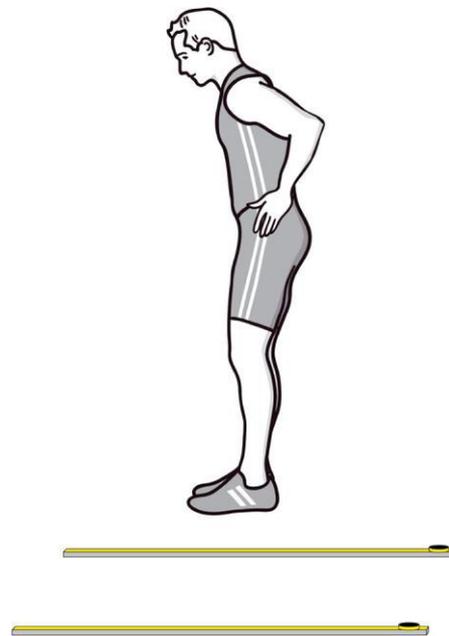
Klebeband, Lichtschrankensystem,
Stoppuhr

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 [ss,0] (z.B. 65,5 s)



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 [00:mm:ss] (z. B. 00:05:55)



3 (Starter, Rundenzähler, Zeitnehmer) 10



min

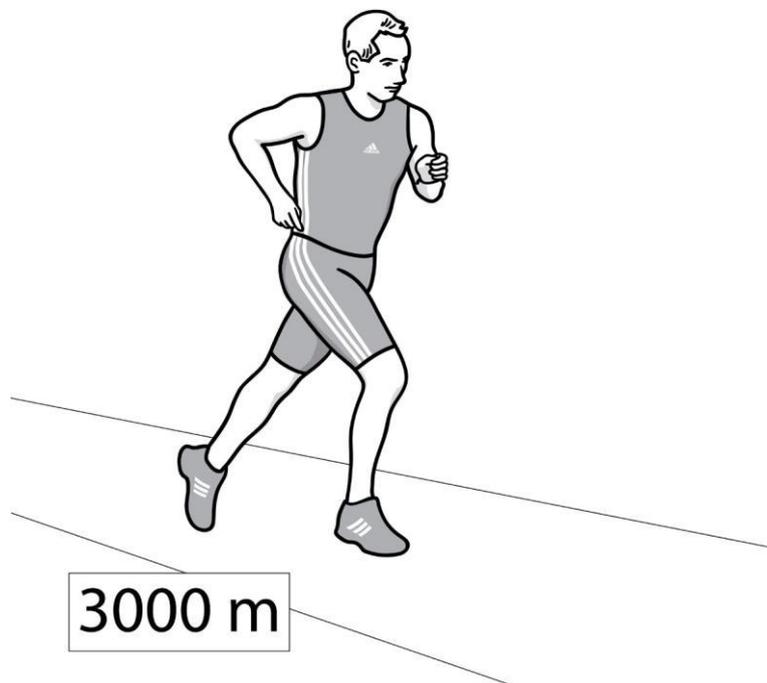


Rundenanzeige, Startnummern,
Stoppuhren, Zielkamera

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 [00:mm:ss] (z. B. 00:11:55)



3 (Starter, Rundenzähler, Zeitnehmer) 20



min



Rundenanzeige, Startnummern,
Stoppuhren, Zielkamera

Test	Sprint 60m		Stäbelauf		3000m		1500m		Squat Jump		RTB	SG	Slackski	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]	[m:ss]	[m:ss]	[cm,0]	[cm,0]	[cm]	[cm]	[m:ss]	[s,0]	[s,0]
76	8,64	8,28	00:57,9	00:54,9	12:21	11:06	05:04	04:49	35,2	42,7	14		52	36,4	32,7
77	8,63	8,26	00:57,8	00:54,8	12:20	11:04	05:03	04:48	35,4	43,0			51	36,3	32,5
78	8,62	8,24	00:57,7	00:54,7	12:18	11:03	05:02	04:47	35,6	43,3		14	50	36,1	32,3
79	8,61	8,22	00:57,6	00:54,6	12:17	11:02	05:01	04:46	35,8	43,5				36,0	32,1
80	8,60	8,20	00:57,5	00:54,5	12:15	11:00	05:00	04:45	36,0	43,8			49	35,8	32,0
81	8,59	8,18	00:57,4	00:54,4	12:15	10:59	04:59	04:44	36,2	44,1			48	35,7	31,9
82	8,57	8,16	00:57,3	00:54,3	12:13	10:58	04:58	04:43	36,4	44,3	15		47	35,6	31,8
83	8,56	8,14	00:57,2	00:54,2	12:12	10:56	04:57	04:42	36,6	44,6		14,5		35,5	31,7
84	8,54	8,12	00:57,1	00:54,1	12:11	10:55	04:56	04:41	36,8	44,8			46	35,4	31,6
85	8,53	8,10	00:57,0	00:54,0	12:09	10:54	04:55	04:40	37,0	45,1			45	35,3	31,5
86	8,51	8,08	00:56,9	00:53,9	12:08	10:53	04:54	04:39	37,2	45,3			44	35,2	31,4
87	8,50	8,06	00:56,8	00:53,8	12:07	10:51	04:53	04:38	37,4	45,6				35,1	31,3
88	8,48	8,04	00:56,7	00:53,7	12:06	10:50	04:52	04:37	37,6	45,8	16	15	43	35,0	31,2
89	8,47	8,02	00:56,6	00:53,6	12:04	10:49	04:51	04:36	37,8	46,1			42	34,9	31,1
90	8,45	8,00	00:56,5	00:53,5	12:03	10:48	04:50	04:35	38,0	46,3			41	34,8	31,0
91	8,44	7,98	00:56,4	00:53,4	12:02	10:46	04:49	04:34	38,2	46,6				34,7	30,9
92	8,42	7,96	00:56,3	00:53,3	12:00	10:45	04:48	04:33	38,4	46,8			40	34,6	30,8
93	8,40	7,94	00:56,2	00:53,2	11:59	10:44	04:47	04:32	38,6	47,1			39	34,5	30,7
94	8,39	7,92	00:56,1	00:53,1	11:58	10:43	04:46	04:31	38,8	47,3	17	15,5	38	34,4	30,6
95	8,37	7,90	00:56,0	00:53,0	11:56	10:41	04:45	04:30	39,0	47,6				34,3	30,5
96	8,36	7,88	00:55,9	00:52,9	11:55	10:40	04:44	04:29	39,2	47,8			37	34,2	30,4
97	8,34	7,86	00:55,8	00:52,8	11:54	10:39	04:43	04:28	39,4	48,1			36	34,1	30,3
98	8,33	7,84	00:55,7	00:52,7	11:53	10:38	04:42	04:27	39,6	48,3				34,0	30,2
99	8,31	7,82	00:55,6	00:52,6	11:51	10:36	04:41	04:26	39,8	48,6			35	33,9	30,1
100	8,30	7,80	00:55,5	00:52,5	11:50	10:35	04:40	04:25	40,0	48,8	18	16	34	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 Trainer¹ 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

¹Im 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
		[ss,0]	[ss,0]	Ø	[Pkt.]	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Squat Jump

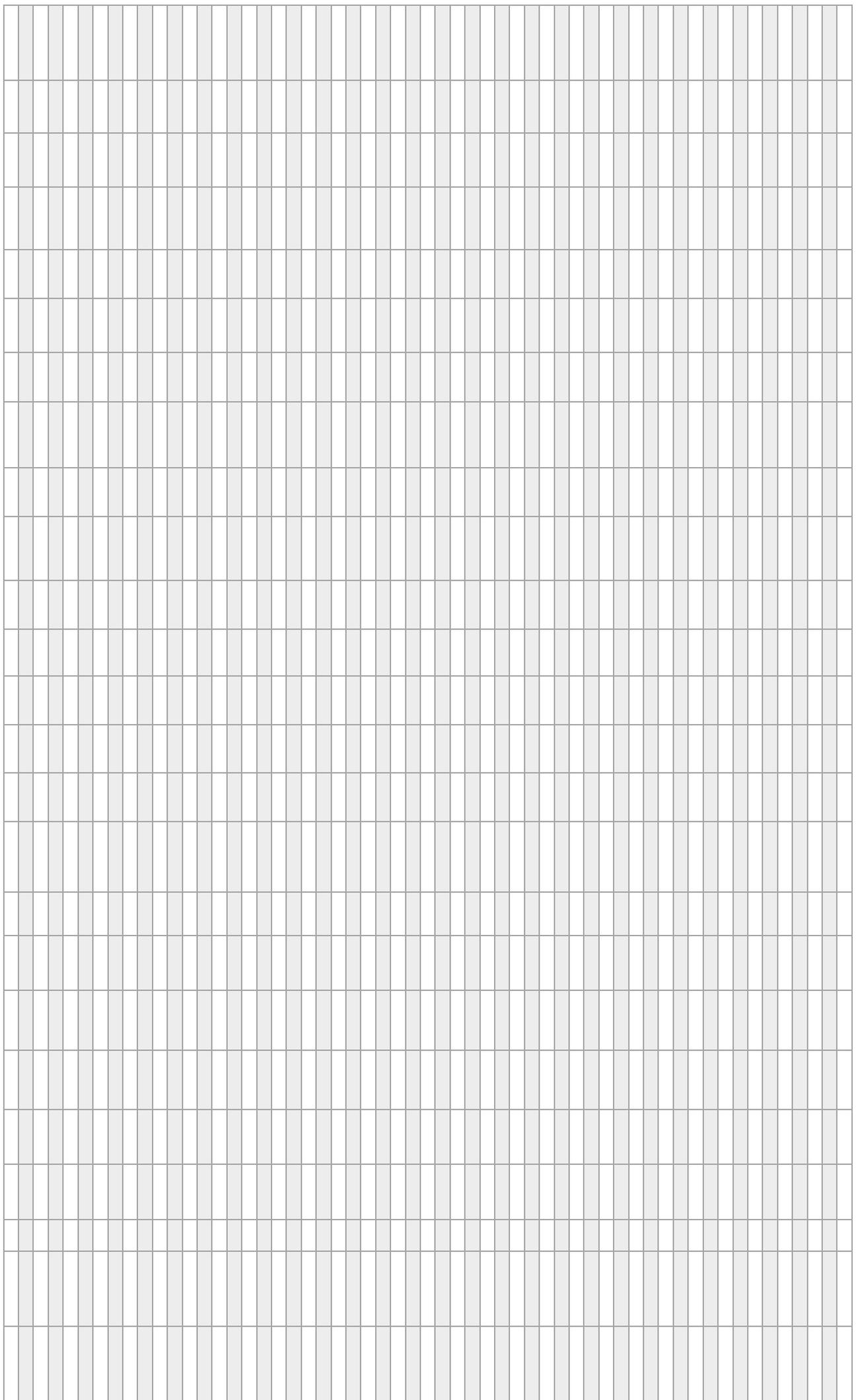
Nr.	Sportler-ID	Sprung 1	Sprung 2	Ergebnis		Bemerkungen
		[cm]	[cm]	Bestwert	[Pkt.]	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

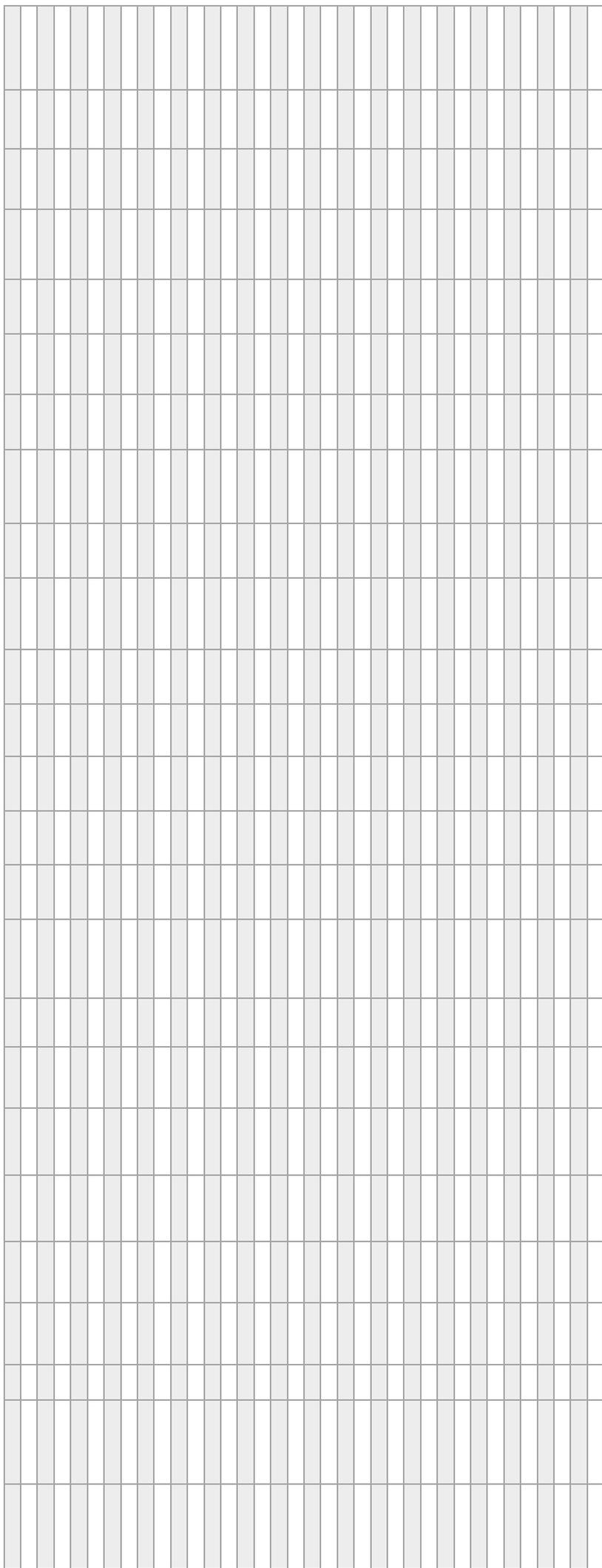
Stäbelauf

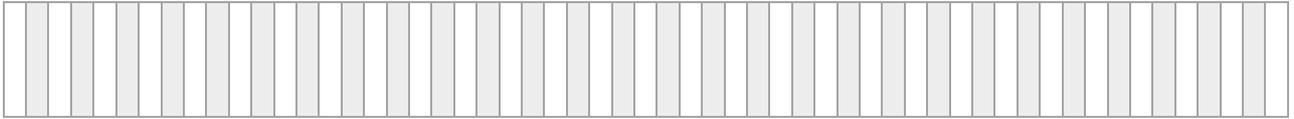
Nr.	Sportler-ID	Zeit	Ergebnis	Bemerkungen
		[ss,0]	[Pkt.]	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

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					











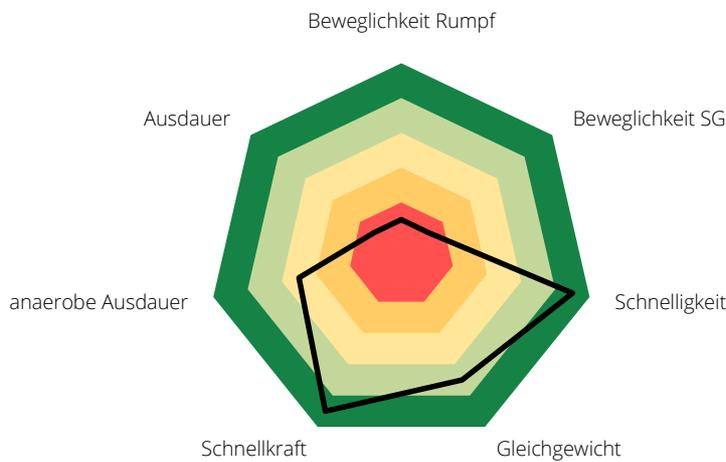
Name: Max Muster
 Verein: Muster
 AK: mB2 ST

Gesamtwertung - Normwerte

Gesamt: 535 / Norm: 515

Leistungs- voraussetzung	Beschreibung	Ergebnis	Pkt.
Anthropometrie	Körpermasse	55,5 kg	
	Sitzhöhe	91,4 cm	
	Körperhöhe	171,4 cm	
aerobe Ausdauer	3000 m	11:50 min	52
anaerobe Ausdauer	Stäbelauf	55,6 s	69
Schnelligkeit	60 m	7,55 s	113
Beweglichkeit	Rumpftiefbeuge	6 cm	25
	Sprunggelenk Ø	10,5 cm	45
Gleichgewicht	Slack-Ski Ø	47 s	82
	Y-Balance Ø	35 Punkte	35,13
Schnellkraft	Squat Jump	45,0 cm	84
Technik	Imitation	%	0

Noten				
1	2	3	4	5
11:00	11:15	11:30	11:45	>11:45
53	55	57	59	>59
8,05	8,2	8,35	8,55	>8,55
15	13	11	9	<9
14	13	12	11	<11
37	52	62	70	>70
44,9	42,4	39,9	37,9	<37,9





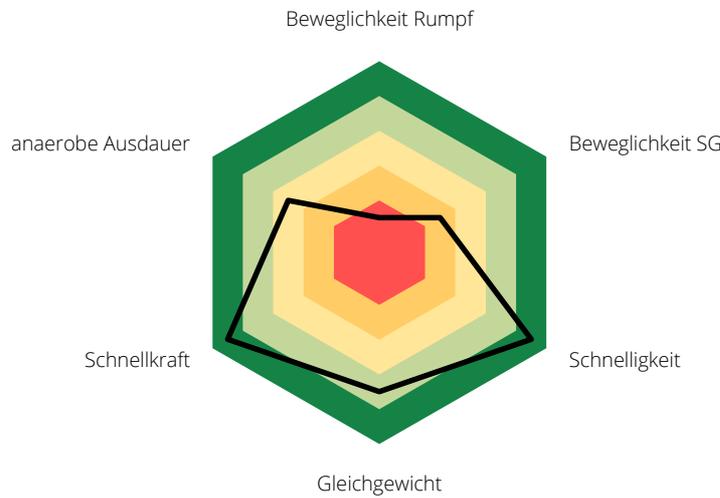
Name: Max Muster
 Verein: Muster
 AK: mB2 ST

Gesamtwertung - Normwerte

Gesamt: 535 / Norm: 515

Leistungs-voraussetzung	Beschreibung	Ergebnis	Pkt.
Anthropometrie	Körpermasse	55,5 kg	
	Sitzhöhe	91,4 cm	
	Körperhöhe	171,4 cm	
	Finale KH	0,0 cm	
	Reifegrad	0	
aerobe Ausdauer	3000 m	11:50 min	52
anaerobe Ausdauer	Stäbelauf	55,6 s	69
Schnelligkeit	60 m	7,55 s	113
Beweglichkeit	Rumpftiefbeuge	6 cm	25
	Sprunggelenk Ø	10,5 cm	45
Gleichgewicht	Slack-Ski Ø	47 s	82
	Y-Balance Ø	35 Punkte	35,13
Schnellkraft	Squat Jump	45,0 cm	84
Technik	Imitation	%	0

Noten				
1	2	3	4	5
11:00	11:15	11:30	11:45	>11:45
53	55	57	59	>59
8,05	8,2	8,35	8,55	>8,55
14	12	10	8	<8
13	12	11	10	<10
37	52	62	70	>70
44,9	42,4	39,9	37,9	<37,9









ATHLETIKWETTKAMPF

Testort: Musterhausen

Datum: 01.05.2023

Bitte nur

- die Zeit des Hindernislaufs in Sekunden [ss,0]

eintragen.

Alle anderen Spalten werden automatisch berechnet.

Name	Vorname	Code	Geschlech	Bestzeit	Pkt
Muster	Max	mB2	m	34,6	65

20,0
28,8
28,9
29,0
29,1
29,2
29,3
29,4
29,6
29,7
29,8
29,9
30,0
30,1
30,2
30,3
30,4
30,5
30,6
30,7
30,8
30,9
31,0
31,1
31,2
31,3
31,4
31,5
31,6
31,7
31,8
31,9
32,0
32,1
32,2
32,3
32,4
32,5
32,6
32,7
32,8
32,9
33,0

39,6
39,7
39,9
40,0
40,2
40,3
40,5
40,6
40,8
40,9
41,1
41,2
41,4
41,5
41,7
41,8
42,0
42,1
42,3
42,4
42,5
42,7
42,8
43,0
43,1
43,3
43,4
43,6
43,7
43,9
44,0
44,2
44,5
44,7
44,9
45,1
45,4
45,6
45,8
46,0
46,3
46,5
46,7
46,9
47,2
47,4
47,6
47,8
48,1
48,3
48,5
48,7

49,0
49,2
49,4
90,0



v	Pkt
28,8	150
28,9	149
29,0	148
29,1	147
29,2	146
29,3	145
29,4	144
29,6	142
29,7	141
29,8	140
29,9	139
30,0	138
30,1	137
30,2	136
30,3	135
30,4	134
30,5	133
30,6	132
30,7	131
30,8	130
30,9	129
31,0	128
31,1	127
31,2	126
31,3	125
31,4	124
31,5	123
31,6	122
31,7	121
31,8	120
31,9	119
32,0	118
32,1	117
32,2	116
32,3	115
32,4	114
32,5	113
32,6	112
32,7	111
32,8	110
32,9	109
33,0	108
33,1	107

m		Pkt
20,0	25,0	150
25,0	25,1	149
25,1	25,2	148
25,2	25,3	147
25,3	25,4	146
25,4	25,5	145
25,5	25,6	144
25,6	25,8	142
25,8	25,9	141
25,9	26,0	140
26,0	26,1	139
26,1	26,2	138
26,2	26,3	137
26,3	26,4	136
26,4	26,5	135
26,5	26,6	134
26,6	26,7	133
26,7	26,8	132
26,8	26,9	131
26,9	27,0	130
27,0	27,1	129
27,1	27,2	128
27,2	27,3	127
27,3	27,4	126
27,4	27,5	125
27,5	27,6	124
27,6	27,7	123
27,7	27,8	122
27,8	27,9	121
27,9	28,0	120
28,0	28,1	119
28,1	28,2	118
28,2	28,3	117
28,3	28,4	116
28,4	28,5	115
28,5	28,6	114
28,6	28,7	113
28,7	28,8	112
28,8	28,9	111
28,9	29,0	110
29,0	29,1	109
29,1	29,2	108
29,2	29,3	107

33,2	106
33,3	105
33,4	104
33,5	103
33,6	102
33,7	101
33,8	100
33,9	99
34,0	98
34,1	97
34,2	96
34,3	95
34,4	94
34,5	93
34,6	92
34,7	91
34,8	90
34,9	89
35,0	88
35,1	87
35,2	86
35,3	85
35,4	84
35,5	83
35,6	82
35,7	81
35,8	80
36,0	79
36,1	78
36,3	77
36,4	76
36,6	75
36,7	74
36,9	73
37,0	72
37,2	71
37,3	70
37,5	69
37,6	68
37,8	67
37,9	66
38,1	65
38,2	64
38,4	63
38,5	62
38,7	61
38,8	60
39,0	59
39,1	58
39,3	57
39,4	56
39,6	55

29,3	29,4	106
29,4	29,5	105
29,5	29,6	104
29,6	29,7	103
29,7	29,8	102
29,8	29,9	101
29,9	30,0	100
30,0	30,1	99
30,1	30,2	98
30,2	30,3	97
30,3	30,4	96
30,4	30,5	95
30,5	30,6	94
30,6	30,7	93
30,7	30,8	92
30,8	30,9	91
30,9	31,0	90
31,0	31,1	89
31,1	31,2	88
31,2	31,3	87
31,3	31,4	86
31,4	31,5	85
31,5	31,6	84
31,6	31,7	83
31,7	31,8	82
31,8	31,9	81
31,9	32,0	80
32,0	32,1	79
32,1	32,3	78
32,3	32,5	77
32,5	32,7	76
32,7	32,9	75
32,9	33,0	74
33,0	33,2	73
33,2	33,4	72
33,4	33,6	71
33,6	33,8	70
33,8	34,0	69
34,0	34,2	68
34,2	34,3	67
34,3	34,5	66
34,5	34,7	65
34,7	34,9	64
34,9	35,1	63
35,1	35,3	62
35,3	35,5	61
35,5	35,6	60
35,6	35,8	59
35,8	36,0	58
36,0	36,2	57
36,2	36,4	56
36,4	36,6	55

39,7	54
39,9	53
40,0	52
40,2	51
40,3	50
40,5	49
40,6	48
40,8	47
40,9	46
41,1	45
41,2	44
41,4	43
41,5	42
41,7	41
41,8	40
42,0	39
42,1	38
42,3	37
42,4	36
42,5	35
42,7	34
42,8	33
43,0	32
43,1	31
43,3	30
43,4	29
43,6	28
43,7	27
43,9	26
44,0	25
44,2	24
44,5	23
44,7	22
44,9	21
45,1	20
45,4	19
45,6	18
45,8	17
46,0	16
46,3	15
46,5	14
46,7	13
46,9	12
47,2	11
47,4	10
47,6	9
47,8	8
48,1	7
48,3	6
48,5	5
48,7	4
49,0	3

36,6	36,8	54
36,8	36,9	53
36,9	37,1	52
37,1	37,3	51
37,3	37,5	50
37,5	37,7	49
37,7	37,9	48
37,9	38,1	47
38,1	38,2	46
38,2	38,4	45
38,4	38,6	44
38,6	38,8	43
38,8	39,0	42
39,0	39,2	41
39,2	39,4	40
39,4	39,5	39
39,5	39,7	38
39,7	39,9	37
39,9	40,1	36
40,1	40,3	35
40,3	40,5	34
40,5	40,7	33
40,7	40,8	32
40,8	41,0	31
41,0	41,2	30
41,2	41,4	29
41,4	41,6	28
41,6	41,8	27
41,8	42,0	26
42,0	42,0	25
42,0	42,2	24
42,2	42,5	23
42,5	42,7	22
42,7	42,9	21
42,9	43,1	20
43,1	43,4	19
43,4	43,6	18
43,6	43,8	17
43,8	44,0	16
44,0	44,3	15
44,3	44,5	14
44,5	44,7	13
44,7	44,9	12
44,9	45,2	11
45,2	45,4	10
45,4	45,6	9
45,6	45,8	8
45,8	46,1	7
46,1	46,3	6
46,3	46,5	5
46,5	46,7	4
46,7	47,0	3

49,2	2
49,4	1
90,0	0

47,0	47,2	2
47,2	47,4	1
47,4	50,0	0
90,0		

m/w		Pkt
1	34	100
34	35	99
35	36	97
36	37	96
37	38	94
38	39	93
39	40	92
40	41	90
41	42	89
42	43	88
43	44	86
44	45	85
45	46	84
46	47	82
47	48	81
48	49	80
49	50	78
50	51	77
51	52	76
52	53	74
53	54	73
54	55	72
55	56	71
56	57	69
57	58	68
58	59	67
59	60	66
60	61	64
61	62	63
62	63	62
63	64	61
64	65	59
65	66	58
66	67	57
67	68	56
68	69	54
69	70	53
70	71	52
71	72	51
72	73	49

73	74	48
74	75	47
75	76	46
76	77	44
77	78	43
78	79	42
79	80	41
80	81	40
81	82	38
82	83	37
83	84	36
84	85	35
85	86	34
86	87	32
87	88	31
88	89	30
89	90	29
90	91	28
91	92	26
92	93	25
93	94	24
94	95	23
95	96	22
96	97	20
97	98	19
98	99	18
99	100	17
100	101	16
101	102	15
102	103	14
103	104	13
104	105	12
105	106	11
106	108	10
108	109	9
109	110	8
110	111	7
111	112	6
112	114	5
114	115	4
115	116	3
116	117	2
117	119	1
119	120	0



ATHLETIKWETTKAMPF

SQUAT JUMP

Testort: Musterhausen

Datum: 01.05.2023

Bitte nur

- die Sprunghöhe in cm

eintragen.

Alle anderen Spalten werden automatisch
berechnet.

Name	Vorname	Code	Geschle(S)	SJ 1	Maximum	Pkt
Muster	Max	mB2	m	44,5	45,0	84

	w	Pkt
5,0	17,9	0
18,0	18,3	1
18,3	18,5	2
18,5	18,8	3
18,8	19,0	4
19,0	19,3	5
19,3	19,5	6
19,5	19,8	7
19,8	20,0	8
20,0	20,3	9
20,3	20,5	10
20,5	20,8	11
20,8	21,0	12
21,0	21,3	13
21,3	21,5	14
21,5	21,8	15
21,8	22,0	16
22,0	22,3	17
22,3	22,5	18
22,5	22,8	19
22,8	23,0	20
23,0	23,3	21

43,6	43,8	118
43,8	44,0	119
44,0	44,2	120
44,2	44,4	121
44,4	44,6	122
44,6	44,8	123
44,8	45,0	124
45,0	45,2	125
45,2	45,4	126
45,4	45,6	127
45,6	45,8	128
45,8	46,0	129
46,0	46,2	130
46,2	46,4	131
46,4	46,6	132
46,6	46,8	133
46,8	47,0	134
47,0	47,2	135
47,2	47,4	136
47,4	47,6	137
47,6	47,8	138
47,8	48,0	139
48,0	48,2	140
48,2	48,4	141
48,4	48,6	142
48,6	48,8	143
48,8	49,0	144
49,0	49,2	145
49,2	49,4	146
49,4	49,6	147
49,6	49,8	148
49,8	50,0	149

50,0	53,0	150
53,1	70,0	150

	m	Pkt
5,0	21,1	0
	21,4	1
	21,7	2
	22,0	3
	22,3	4
	22,6	5
	22,9	6
	23,2	7
	23,5	8
	23,8	9
	24,1	10
	24,4	11
	24,7	12
	25,0	13
	25,3	14
	25,6	15
	25,9	16
	26,2	17
	26,5	18
	26,8	19
	27,1	20
	27,4	21

27,4	27,7	22
27,7	28,0	23
28,0	28,3	24
28,3	28,6	25
28,6	28,9	26
28,9	29,2	27
29,2	29,5	28
29,5	29,8	29
29,8	30,1	30
30,1	30,4	31
30,4	30,7	32
30,7	31,0	33
31,0	31,3	34
31,3	31,6	35
31,6	31,9	36
31,9	32,1	37
32,1	32,4	38
32,4	32,7	39
32,7	33,0	40
33,0	33,2	41
33,2	33,5	42
33,5	33,8	43
33,8	34,1	44
34,1	34,4	45
34,4	34,6	46
34,6	34,9	47
34,9	35,2	48
35,2	35,5	49
35,5	35,7	50
35,7	36,0	51
36,0	36,3	52
36,3	36,6	53

36,6	36,9	54
36,9	37,1	55
37,1	37,4	56
37,4	37,7	57
37,7	38,0	58
38,0	38,3	59
38,3	38,5	60
38,5	38,8	61
38,8	39,1	62
39,1	39,4	63
39,4	39,6	64
39,6	39,9	65
39,9	40,2	66
40,2	40,5	67
40,5	40,8	68
40,8	41,0	69
41,0	41,3	70
41,3	41,6	71
41,6	41,9	72
41,9	42,1	73
42,1	42,4	74
42,4	42,7	75
42,7	43,0	76
43,0	43,3	77
43,3	43,5	78
43,5	43,8	79
43,8	44,1	80
44,1	44,3	81
44,3	44,6	82
44,6	44,8	83
44,8	45,1	84
45,1	45,3	85

45,3	45,6	86
45,6	45,8	87
45,8	46,1	88
46,1	46,3	89
46,3	46,6	90
46,6	46,8	91
46,8	47,1	92
47,1	47,3	93
47,3	47,6	94
47,6	47,8	95
47,8	48,1	96
48,1	48,3	97
48,3	48,6	98
48,6	48,8	99
48,8	49,1	100
49,1	49,3	101
49,3	49,6	102
49,6	49,8	103
49,8	50,1	104
50,1	50,3	105
50,3	50,6	106
50,6	50,8	107
50,8	51,1	108
51,1	51,3	109
51,3	51,6	110
51,6	51,8	111
51,8	52,1	112
52,1	52,3	113
52,3	52,6	114
52,6	52,8	115
52,8	53,1	116
53,1	53,3	117

53,3	53,6	118
53,6	53,8	119
53,8	54,1	120
54,1	54,3	121
54,3	54,6	122
54,6	54,8	123
54,8	55,1	124
55,1	55,3	125
55,3	55,6	126
55,6	55,8	127
55,8	56,1	128
56,1	56,3	129
56,3	56,6	130
56,6	56,8	131
56,8	57,1	132
57,1	57,3	133
57,3	57,6	134
57,6	57,8	135
57,8	58,1	136
58,1	58,3	137
58,3	58,6	138
58,6	58,8	139
58,8	59,1	140
59,1	59,3	141
59,3	59,6	142
59,6	59,8	143
59,8	60,1	144
60,1	60,3	145
60,3	60,6	146
60,6	60,8	147
60,8	61,1	148
61,1	61,3	149

61,3	64,3	150
64,3	80,0	150



Summe
134

w		Pkt
40,0	50,5	150
50,5	50,6	149
50,6	50,7	148
50,7	50,8	147
50,8	50,9	146
50,9	51	145
51,0	51,1	144
51,1	51,2	143
51,2	51,3	142
51,3	51,4	141
51,4	51,5	140
51,5	51,6	139
51,6	51,7	138
51,7	51,8	137
51,8	51,9	136
51,9	52	135
52,0	52,1	134
52,1	52,2	133
52,2	52,3	132
52,3	52,4	131
52,4	52,5	130
52,5	52,6	129
52,6	52,7	128
52,7	52,8	127
52,8	52,9	126
52,9	53	125
53,0	53,1	124
53,1	53,2	123
53,2	53,3	122
53,3	53,4	121
53,4	53,5	120
53,5	53,6	119
53,6	53,7	118
53,7	53,8	117
53,8	53,9	116
53,9	54	115

m	
40,0	47,5
47,5	47,6
47,6	47,7
47,7	47,8
47,8	47,9
47,9	48
48,0	48,1
48,1	48,2
48,2	48,3
48,3	48,4
48,4	48,5
48,5	48,6
48,6	48,7
48,7	48,8
48,8	48,9
48,9	49
49,0	49,1
49,1	49,2
49,2	49,3
49,3	49,4
49,4	49,5
49,5	49,6
49,6	49,7
49,7	49,8
49,8	49,9
49,9	50
50,0	50,1
50,1	50,2
50,2	50,3
50,3	50,4
50,4	50,5
50,5	50,6
50,6	50,7
50,7	50,8
50,8	50,9
50,9	51

64,2	64,4	18
64,4	64,6	17
64,6	64,8	16
64,8	65	15
65,0	65,2	14
65,2	65,4	13
65,4	65,6	12
65,6	65,8	11
65,8	66	10
66,0	66,2	9
66,2	66,4	8
66,4	66,6	7
66,6	66,8	6
66,8	67	5
67,0	67,2	4
67,2	67,4	3
67,4	67,6	2
67,6	67,8	1
67,8		0

61,2	61,4
61,4	61,6
61,6	61,8
61,8	62
62,0	62,2
62,2	62,4
62,4	62,6
62,6	62,8
62,8	63
63,0	63,2
63,2	63,4
63,4	63,6
63,6	63,8
63,8	64
64,0	64,2
64,2	64,4
64,4	64,6
64,6	64,8
64,8	0

Pkt
150
149
148
147
146
145
144
143
142
141
140
139
138
137
136
135
134
133
132
131
130
129
128
127
126
125
124
123
122
121
120
119
118
117
116
115

114
113
112
111
110
109
108
107
106
105
104
103
102
101
100
99
98
97
96
95
94
93
92
91
90
89
88
87
86
85
84
83
82
81
80
79
78
77
76
75
74
73
72
71
70
69
68
67

66
65
64
63
62
61
60
59
58
57
56
55
54
53
52
51
50
49
48
47
46
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19

18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0



ATHLETIKWETTKAMPF

Bitte nur

- die Zeit der 60m Sprints in Sekunden [ss,00]
- bei nur 1 Versuch in Lauf 1

eintragen.

Alle anderen Spalten werden automatisch berechnet.

SPRINT

Testort: Musterhausen

Datum: 01.05.2023

Name	Vorname	Spalte1	Geschlecht	Lauf 1	Lauf 2	Bestzeit	Pkt
Muster	Max	mB2	m	8,55	7,55	7,55	113

w	Pkt
7,00	150
7,55	149
7,56	148
7,58	147
7,59	146
7,61	145
7,62	144
7,64	143
7,65	142
7,67	141
7,68	140
7,70	139
7,71	138
7,73	137
7,74	136
7,76	135
7,77	134
7,79	133
7,80	132
7,82	131
7,83	130
7,85	129
7,86	128
7,88	127
7,89	126
7,91	125

6,00
7,00
7,02
7,03
7,05
7,06
7,08
7,09
7,11
7,12
7,14
7,15
7,17
7,18
7,20
7,21
7,23
7,24
7,26
7,27
7,29
7,30
7,32
7,33
7,35
7,36

9,68	9,70	5
9,70	9,72	4
9,72	9,74	3
9,74	9,76	2
9,76	9,78	1
9,78	11,00	0

9,48
9,50
9,52
9,54
9,56
9,58
9,60
9,62
9,64
9,66
9,68

J	PKT
7,00	150
7,02	149
7,03	148
7,05	147
7,06	146
7,08	145
7,09	144
7,11	143
7,12	142
7,14	141
7,15	140
7,17	139
7,18	138
7,20	137
7,21	136
7,23	135
7,24	134
7,26	133
7,27	132
7,29	131
7,30	130
7,32	129
7,33	128
7,35	127
7,36	126
7,38	125

7,39	124
7,41	123
7,42	122
7,44	121
7,45	120
7,47	119
7,48	118
7,50	117
7,51	116
7,53	115
7,54	114
7,56	113
7,57	112
7,59	111
7,60	110
7,62	109
7,64	108
7,66	107
7,68	106
7,70	105
7,72	104
7,74	103
7,76	102
7,78	101
7,80	100
7,82	99
7,84	98
7,86	97
7,88	96
7,90	95
7,92	94
7,94	93
7,96	92
7,98	91
8,00	90
8,02	89
8,04	88
8,06	87

8,08	86
8,10	85
8,12	84
8,14	83
8,16	82
8,18	81
8,20	80
8,22	79
8,24	78
8,26	77
8,28	76
8,30	75
8,32	74
8,34	73
8,38	72
8,39	71
8,40	70
8,41	69
8,43	68
8,44	67
8,45	66
8,47	65
8,48	64
8,49	63
8,51	62
8,52	61
8,53	60
8,55	59
8,56	58
8,57	57
8,59	56
8,60	55
8,62	54
8,64	53
8,66	52
8,68	51
8,70	50
8,72	49

8,74	48
8,76	47
8,78	46
8,80	45
8,82	44
8,84	43
8,86	42
8,88	41
8,90	40
8,92	39
8,94	38
8,96	37
8,98	36
9,00	35
9,02	34
9,04	33
9,06	32
9,08	31
9,10	30
9,12	29
9,14	28
9,16	27
9,18	26
9,20	25
9,22	24
9,24	23
9,26	22
9,28	21
9,30	20
9,32	19
9,34	18
9,36	17
9,38	16
9,40	15
9,42	14
9,44	13
9,46	12
9,48	11

9,50	10
9,52	9
9,54	8
9,56	7
9,58	6
9,60	5
9,62	4
9,64	3
9,66	2
9,68	1
10,00	0

t.

w		Pkt
03:20	04:40	100
04:40	04:41	99
04:41	04:42	98
04:42	04:43	97
04:43	04:44	96
04:44	04:45	95
04:45	04:46	94
04:46	04:47	93
04:47	04:48	92
04:48	04:49	91
04:49	04:50	90
04:50	04:51	89
04:51	04:52	88
04:52	04:53	87
04:53	04:54	86
04:54	04:55	85
04:55	04:56	84
04:56	04:57	83
04:57	04:58	82
04:58	04:59	81
04:59	05:00	80
05:00	05:01	79
05:01	05:02	78
05:02	05:03	77
05:03	05:04	76
05:04	05:05	75
05:05	05:06	74
05:06	05:07	73
05:07	05:08	72
05:08	05:09	71
05:09	05:10	70
05:10	05:11	69
05:11	05:12	68
05:12	05:13	67
05:13	05:14	66
05:14	05:15	65
05:15	05:16	64
05:16	05:17	63
05:17	05:18	62
05:18	05:19	61

m		Pkt
03:20	04:25	100
04:25	04:26	99
04:26	04:27	98
04:27	04:28	97
04:28	04:29	96
04:29	04:30	95
04:30	04:31	94
04:31	04:32	93
04:32	04:33	92
04:33	04:34	91
04:34	04:35	90
04:35	04:36	89
04:36	04:37	88
04:37	04:38	87
04:38	04:39	86
04:39	04:40	85
04:40	04:41	84
04:41	04:42	83
04:42	04:43	82
04:43	04:44	81
04:44	04:45	80
04:45	04:46	79
04:46	04:47	78
04:47	04:48	77
04:48	04:49	76
04:49	04:50	75
04:50	04:51	74
04:51	04:52	73
04:52	04:53	72
04:53	04:54	71
04:54	04:55	70
04:55	04:56	69
04:56	04:57	68
04:57	04:58	67
04:58	04:59	66
04:59	05:00	65
05:00	05:01	64
05:01	05:02	63
05:02	05:03	62
05:03	05:04	61

05:19	05:20	60
05:20	05:21	59
05:21	05:22	58
05:22	05:23	57
05:23	05:24	56
05:24	05:25	55
05:25	05:26	54
05:26	05:27	53
05:27	05:28	52
05:28	05:29	51
05:29	05:30	50
05:30	05:31	49
05:31	05:32	48
05:32	05:33	47
05:33	05:34	46
05:34	05:35	45
05:35	05:36	44
05:36	05:37	43
05:37	05:38	42
05:38	05:39	41
05:39	05:40	40
05:40	05:41	39
05:41	05:42	38
05:42	05:43	37
05:43	05:44	36
05:44	05:45	35
05:45	05:46	34
05:46	05:47	33
05:47	05:48	32
05:48	05:49	31
05:49	05:50	30
05:50	05:51	29
05:51	05:52	28
05:52	05:53	27
05:53	05:54	26
05:54	05:55	25
05:55	05:57	24
05:57	05:59	23
05:59	06:01	22
06:01	06:03	21
06:03	06:05	20
06:05	06:07	19
06:07	06:09	18
06:09	06:11	17
06:11	06:13	16
06:13	06:15	15
06:15	06:17	14
06:17	06:19	13
06:19	06:21	12
06:21	06:23	11

05:04	05:05	60
05:05	05:06	59
05:06	05:07	58
05:07	05:08	57
05:08	05:09	56
05:09	05:10	55
05:10	05:11	54
05:11	05:12	53
05:12	05:13	52
05:13	05:14	51
05:14	05:15	50
05:15	05:16	49
05:16	05:17	48
05:17	05:18	47
05:18	05:19	46
05:19	05:20	45
05:20	05:21	44
05:21	05:22	43
05:22	05:23	42
05:23	05:24	41
05:24	05:25	40
05:25	05:26	39
05:26	05:27	38
05:27	05:28	37
05:28	05:29	36
05:29	05:30	35
05:30	05:31	34
05:31	05:32	33
05:32	05:33	32
05:33	05:34	31
05:34	05:35	30
05:35	05:36	29
05:36	05:37	28
05:37	05:38	27
05:38	05:39	26
05:39	05:40	25
05:40	05:42	24
05:42	05:44	23
05:44	05:46	22
05:46	05:48	21
05:48	05:50	20
05:50	05:52	19
05:52	05:54	18
05:54	05:56	17
05:56	05:58	16
05:58	06:00	15
06:00	06:02	14
06:02	06:04	13
06:04	06:06	12
06:06	06:08	11

06:23	06:25	10
06:25	06:27	9
06:27	06:29	8
06:29	06:31	7
06:31	06:33	6
06:33	06:35	5
06:35	06:37	4
06:37	06:39	3
06:39	06:41	2
06:41	06:43	1
06:43	06:44	0
06:44	16:40	0

06:08	06:10	10
06:10	06:12	9
06:12	06:14	8
06:14	06:16	7
06:16	06:18	6
06:18	06:20	5
06:20	06:22	4
06:22	06:24	3
06:24	06:26	2
06:26	06:28	1
06:28	06:30	0
06:30	16:40	0



ATHLETIKWETTKAMPF

LAUF 3000m

Testort: Musterhausen

Datum: 01.05.2023

Bitte nur

- die Zeit des 3000m Laufs im Format [00:mm:ss]

eintragen.

Alle anderen Spalten werden automatisch berechnet.

Name	Vorname	Code	Geschlecht	Zeit [00:mm:ss]	Pkt	
Muster	Max	mB2	m	11:50,0	52	10:00,0
						10:45,1
						10:46,1
						10:48,1
						10:49,1
						10:50,1
						10:52,1
						10:53,1
						10:54,1
						10:55,1
						10:57,1
						10:58,1
						10:59,1
						11:01,1
						11:02,1
						11:03,1
						11:05,1
						11:06,1
						11:07,1
						11:08,1
						11:10,1
						11:11,1
						11:12,1
						11:14,1
						11:15,1
						11:16,1
						11:18,1
						11:19,1
						11:20,1
						11:21,1
						11:23,1
						11:24,1
						11:25,1
						11:27,1

13:46,1
13:48,1
13:50,1
13:52,1
13:54,1
13:56,1
13:58,1
14:00,1
14:02,1
14:04,1
14:06,1
14:08,1
14:10,1
14:12,1
14:14,1
14:16,1
14:18,1
14:20,1
14:22,1
14:24,1
14:26,1
14:28,1
14:30,1
14:32,1
14:34,1
14:36,1
14:38,1

v	Pkt
10:45,0	150
10:46,0	149
10:48,0	148
10:49,0	147
10:50,0	146
10:52,0	145
10:53,0	144
10:54,0	143
10:55,0	142
10:57,0	141
10:58,0	140
10:59,0	139
11:01,0	138
11:02,0	137
11:03,0	136
11:05,0	135
11:06,0	134
11:07,0	133
11:08,0	132
11:10,0	131
11:11,0	130
11:12,0	129
11:14,0	128
11:15,0	127
11:16,0	126
11:18,0	125
11:19,0	124
11:20,0	123
11:21,0	122
11:23,0	121
11:24,0	120
11:25,0	119
11:27,0	118
11:28,0	117

m		Pkt
09:00,0	09:40,0	150
09:40,0	09:41,0	149
09:41,0	09:42,0	148
09:42,0	09:43,0	147
09:43,0	09:44,0	146
09:44,0	09:45,0	145
09:45,0	09:46,0	144
09:46,0	09:47,0	143
09:47,0	09:48,0	142
09:48,0	09:49,0	141
09:49,0	09:50,0	140
09:50,0	09:51,0	139
09:51,0	09:52,0	138
09:52,0	09:53,0	137
09:53,0	09:54,0	136
09:54,0	09:55,0	135
09:55,0	09:56,0	134
09:56,0	09:57,0	133
09:57,0	09:58,0	132
09:58,0	09:59,0	131
09:59,0	10:00,0	130
10:00,0	10:01,0	129
10:01,0	10:02,0	128
10:02,0	10:03,0	127
10:03,0	10:04,0	126
10:04,0	10:05,0	125
10:05,0	10:06,0	124
10:06,0	10:07,0	123
10:07,0	10:08,0	122
10:08,0	10:09,0	121
10:09,0	10:10,0	120
10:10,0	10:11,0	119
10:11,0	10:13,0	118
10:13,0	10:14,0	117

11:29,0	116
11:30,0	115
11:32,0	114
11:33,0	113
11:34,0	112
11:36,0	111
11:37,0	110
11:38,0	109
11:40,0	108
11:41,0	107
11:42,0	106
11:43,0	105
11:45,0	104
11:46,0	103
11:47,0	102
11:49,0	101
11:50,0	100
11:51,0	99
11:53,0	98
11:54,0	97
11:55,0	96
11:57,0	95
11:58,0	94
11:59,0	93
12:00,0	92
12:02,0	91
12:03,0	90
12:04,0	89
12:06,0	88
12:07,0	87
12:08,0	86
12:09,0	85
12:11,0	84
12:12,0	83
12:13,0	82
12:15,0	81
12:15,0	80
12:17,0	79
12:18,0	78
12:20,0	77
12:21,0	76
12:23,0	75
12:24,0	74
12:26,0	73
12:27,0	72

10:14,0	10:15,0	116
10:15,0	10:16,0	115
10:16,0	10:18,0	114
10:18,0	10:19,0	113
10:19,0	10:20,0	112
10:20,0	10:21,0	111
10:21,0	10:23,0	110
10:23,0	10:24,0	109
10:24,0	10:25,0	108
10:25,0	10:26,0	107
10:26,0	10:28,0	106
10:28,0	10:29,0	105
10:29,0	10:30,0	104
10:30,0	10:31,0	103
10:31,0	10:33,0	102
10:33,0	10:34,0	101
10:34,0	10:35,0	100
10:35,0	10:36,0	99
10:36,0	10:38,0	98
10:38,0	10:39,0	97
10:39,0	10:40,0	96
10:40,0	10:41,0	95
10:41,0	10:43,0	94
10:43,0	10:44,0	93
10:44,0	10:45,0	92
10:45,0	10:46,0	91
10:46,0	10:48,0	90
10:48,0	10:49,0	89
10:49,0	10:50,0	88
10:50,0	10:51,0	87
10:51,0	10:53,0	86
10:53,0	10:54,0	85
10:54,0	10:55,0	84
10:55,0	10:56,0	83
10:56,0	10:58,0	82
10:58,0	10:59,0	81
10:59,0	11:00,0	80
11:00,0	11:02,0	79
11:02,0	11:03,0	78
11:03,0	11:05,0	77
11:05,0	11:06,0	76
11:06,0	11:08,0	75
11:08,0	11:09,0	74
11:09,0	11:11,0	73
11:11,0	11:12,0	72

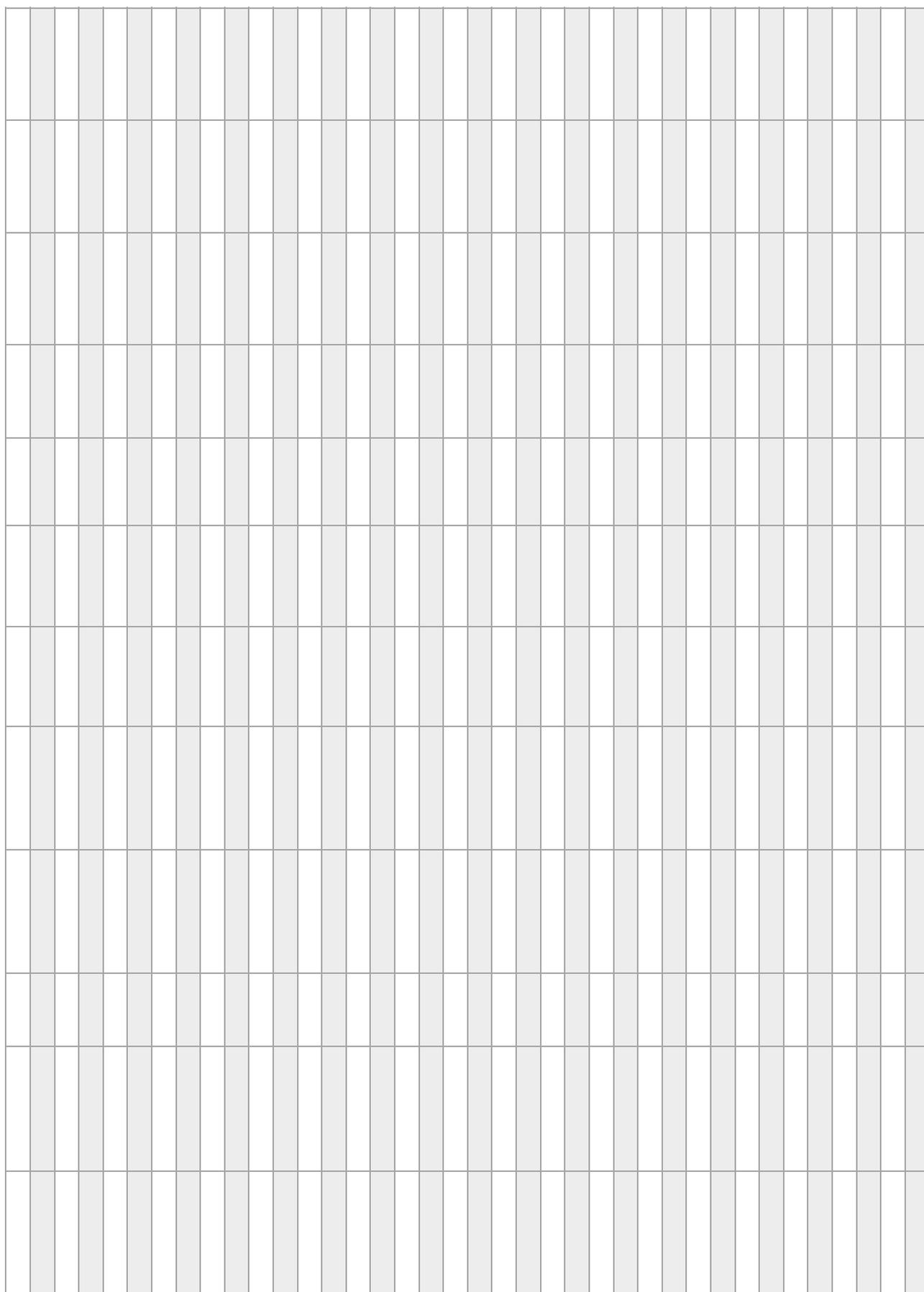
12:29,0	71
12:30,0	70
12:32,0	69
12:34,0	68
12:36,0	67
12:38,0	66
12:40,0	65
12:42,0	64
12:44,0	63
12:46,0	62
12:48,0	61
12:50,0	60
12:52,0	59
12:54,0	58
12:56,0	57
12:58,0	56
13:00,0	55
13:02,0	54
13:03,0	53
13:05,0	52
13:06,0	51
13:08,0	50
13:09,0	49
13:11,0	48
13:12,0	47
13:13,0	46
13:15,0	45
13:16,0	44
13:18,0	43
13:19,0	42
13:21,0	41
13:22,0	40
13:24,0	39
13:25,0	38
13:27,0	37
13:28,0	36
13:30,0	35
13:32,0	34
13:34,0	33
13:36,0	32
13:38,0	31
13:40,0	30
13:42,0	29
13:44,0	28
13:46,0	27

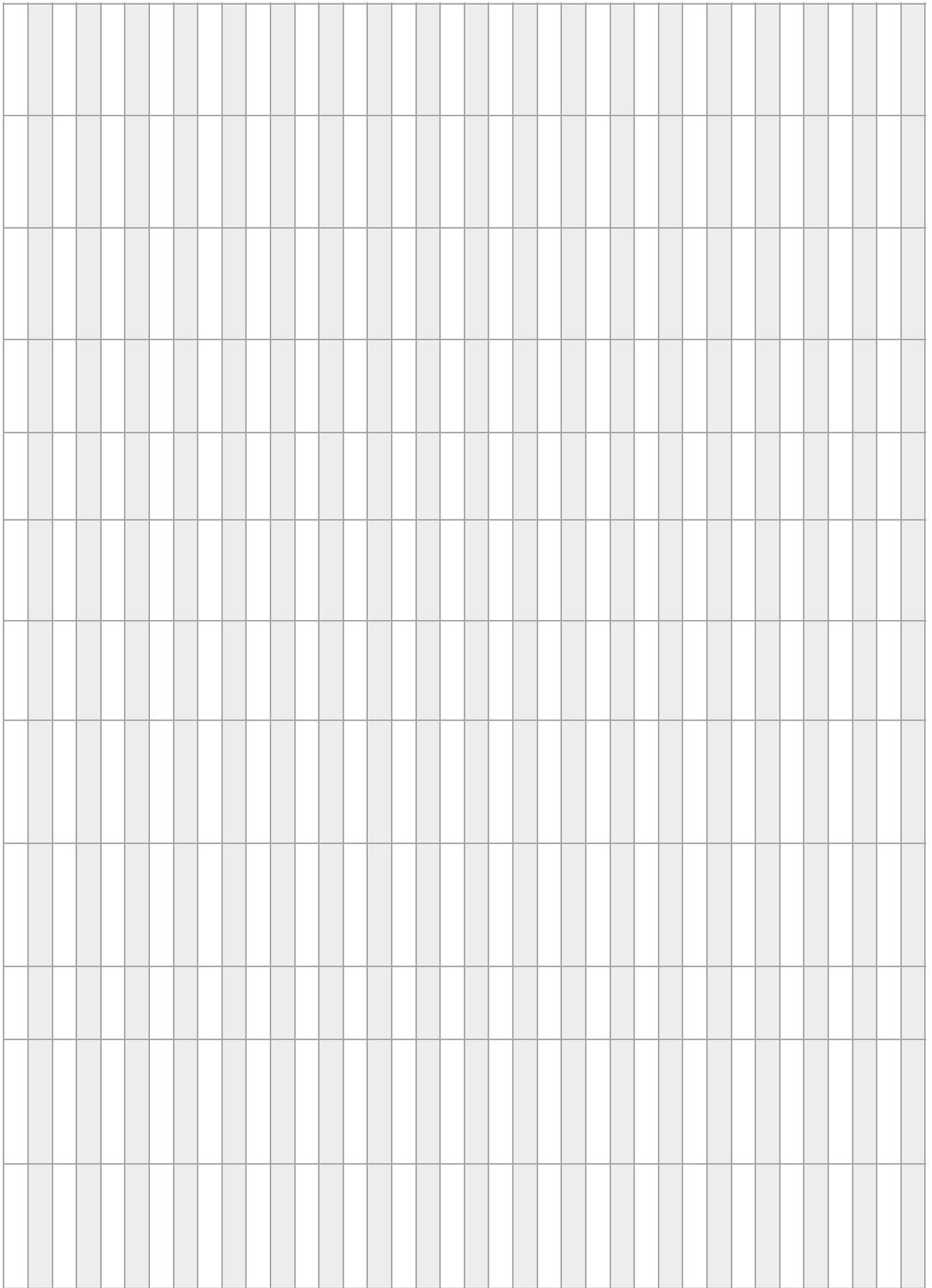
11:12,0	11:14,0	71
11:14,0	11:15,0	70
11:15,0	11:17,0	69
11:17,0	11:19,0	68
11:19,0	11:21,0	67
11:21,0	11:23,0	66
11:23,0	11:25,0	65
11:25,0	11:27,0	64
11:27,0	11:29,0	63
11:29,0	11:31,0	62
11:31,0	11:33,0	61
11:33,0	11:35,0	60
11:35,0	11:37,0	59
11:37,0	11:39,0	58
11:39,0	11:41,0	57
11:41,0	11:43,0	56
11:43,0	11:45,0	55
11:45,0	11:47,0	54
11:47,0	11:48,0	53
11:48,0	11:50,0	52
11:50,0	11:51,0	51
11:51,0	11:53,0	50
11:53,0	11:54,0	49
11:54,0	11:56,0	48
11:56,0	11:57,0	47
11:57,0	11:59,0	46
11:59,0	12:00,0	45
12:00,0	12:02,0	44
12:02,0	12:03,0	43
12:03,0	12:05,0	42
12:05,0	12:06,0	41
12:06,0	12:08,0	40
12:08,0	12:09,0	39
12:09,0	12:11,0	38
12:11,0	12:12,0	37
12:12,0	12:14,0	36
12:14,0	12:15,0	35
12:15,0	12:17,0	34
12:17,0	12:19,0	33
12:19,0	12:21,0	32
12:21,0	12:23,0	31
12:23,0	12:25,0	30
12:25,0	12:27,0	29
12:27,0	12:29,0	28
12:29,0	12:31,0	27

13:48,0	26
13:50,0	25
13:52,0	24
13:54,0	23
13:56,0	22
13:58,0	21
14:00,0	20
14:02,0	19
14:04,0	18
14:06,0	17
14:08,0	16
14:10,0	15
14:12,0	14
14:14,0	13
14:16,0	12
14:18,0	11
14:20,0	10
14:22,0	9
14:24,0	8
14:26,0	7
14:28,0	6
14:30,0	5
14:32,0	4
14:34,0	3
14:36,0	2
14:38,0	1

12:31,0	12:33,0	26
12:33,0	12:35,0	25
12:35,0	12:37,0	24
12:37,0	12:39,0	23
12:39,0	12:41,0	22
12:41,0	12:43,0	21
12:43,0	12:45,0	20
12:45,0	12:47,0	19
12:47,0	12:49,0	18
12:49,0	12:51,0	17
12:51,0	12:53,0	16
12:53,0	12:55,0	15
12:55,0	12:57,0	14
12:57,0	12:59,0	13
12:59,0	13:01,0	12
13:01,0	13:03,0	11
13:03,0	13:05,0	10
13:05,0	13:07,0	9
13:07,0	13:09,0	8
13:09,0	13:11,0	7
13:11,0	13:13,0	6
13:13,0	13:15,0	5
13:15,0	13:17,0	4
13:17,0	13:19,0	3
13:19,0	13:21,0	2
13:21,0	13:23,0	1
13:23,0		







Test	Sprint 60m		Stabelfauf		3000m		1500m		Squat Jump		RTB	SG	Slackski	Hinder
Gesamt	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w/m	w/m	w/m	w
Einheit	[s,00]	[s,00]	[m:ss,0]	[m:ss,0]	[m:ss]	[m:ss]	[m:ss]	[m:ss]	[cm,0]	[cm,0]	[cm]	[cm]	[ss]	[s,0]
1	9,78	9,68	01:07,8	01:04,8	14:38	13:23	06:43	06:28	18,0	21,1	0	4	119	49,4
2	9,76	9,66	01:07,6	01:04,6	14:36	13:21	06:41	06:26	18,3	21,4			117	49,2
3	9,74	9,64	01:07,4	01:04,4	14:34	13:19	06:39	06:24	18,5	21,7			116	49,0
4	9,72	9,62	01:07,2	01:04,2	14:32	13:17	06:37	06:22	18,8	22,0		4,5	115	48,7
5	9,70	9,60	01:07,0	01:04,0	14:30	13:15	06:35	06:20	19,0	22,3	1		114	48,5
6	9,68	9,58	01:06,8	01:03,8	14:28	13:13	06:33	06:18	19,3	22,6		5	112	48,3
7	9,66	9,56	01:06,6	01:03,6	14:26	13:11	06:31	06:16	19,5	22,9			111	48,1
8	9,64	9,54	01:06,4	01:03,4	14:24	13:09	06:29	06:14	19,8	23,2			110	47,8
9	9,62	9,52	01:06,2	01:03,2	14:22	13:07	06:27	06:12	20,0	23,5		5,5	109	47,6
10	9,60	9,50	01:06,0	01:03,0	14:20	13:05	06:25	06:10	20,3	23,8	2		108	47,4
11	9,58	9,48	01:05,8	01:02,8	14:18	13:03	06:23	06:08	20,5	24,1			106	47,2
12	9,56	9,46	01:05,6	01:02,6	14:16	13:01	06:21	06:06	20,8	24,4		6	105	46,9
13	9,54	9,44	01:05,4	01:02,4	14:14	12:59	06:19	06:04	21,0	24,7			104	46,7
14	9,52	9,42	01:05,2	01:02,2	14:12	12:57	06:17	06:02	21,3	25,0			103	46,5
15	9,50	9,40	01:05,0	01:02,0	14:10	12:55	06:15	06:00	21,5	25,3	3	6,5	102	46,3
16	9,48	9,38	01:04,8	01:01,8	14:08	12:53	06:13	05:58	21,8	25,6			101	46,0
17	9,46	9,36	01:04,6	01:01,6	14:06	12:51	06:11	05:56	22,0	25,9			100	45,8
18	9,44	9,34	01:04,4	01:01,4	14:04	12:49	06:09	05:54	22,3	26,2		7	99	45,6
19	9,42	9,32	01:04,2	01:01,2	14:02	12:47	06:07	05:52	22,5	26,5			98	45,4
20	9,40	9,30	01:04,0	01:01,0	14:00	12:45	06:05	05:50	22,8	26,8	4		97	45,1
21	9,38	9,28	01:03,8	01:00,8	13:58	12:43	06:03	05:48	23,0	27,1			96	44,9
22	9,36	9,26	01:03,6	01:00,6	13:56	12:41	06:01	05:46	23,3	27,4		7,5	96	44,7
23	9,34	9,24	01:03,4	01:00,4	13:54	12:39	05:59	05:44	23,5	27,7			95	44,5
24	9,32	9,22	01:03,2	01:00,2	13:52	12:37	05:57	05:42	23,8	28,0			94	44,2
25	9,30	9,20	01:03,0	01:00,0	13:50	12:35	05:55	05:40	24,0	28,3	5	8	93	44,0
26	9,28	9,18	01:02,9	00:59,9	13:48	12:33	05:54	05:39	24,3	28,6			92	43,9
27	9,26	9,16	01:02,8	00:59,8	13:46	12:31	05:53	05:38	24,5	28,9			91	43,7
28	9,24	9,14	01:02,7	00:59,7	13:44	12:29	05:52	05:37	24,8	29,2			91	43,6
29	9,22	9,12	01:02,6	00:59,6	13:42	12:27	05:51	05:36	25,0	29,5		8,5	90	43,4
30	9,20	9,10	01:02,5	00:59,5	13:40	12:25	05:50	05:35	25,3	29,8	6		89	43,3
31	9,18	9,08	01:02,4	00:59,4	13:38	12:23	05:49	05:34	25,5	30,1			88	43,1
32	9,16	9,06	01:02,3	00:59,3	13:36	12:21	05:48	05:33	25,8	30,4			87	43,0
33	9,14	9,04	01:02,2	00:59,2	13:34	12:19	05:47	05:32	26,0	30,7		9	87	42,8
34	9,12	9,02	01:02,1	00:59,1	13:32	12:17	05:46	05:31	26,3	31,0			86	42,7
35	9,10	9,00	01:02,0	00:59,0	13:30	12:15	05:45	05:30	26,5	31,3	7		85	42,5
36	9,09	8,98	01:01,9	00:58,9	13:28	12:14	05:44	05:29	26,7	31,6			84	42,4
37	9,07	8,96	01:01,8	00:58,8	13:27	12:12	05:43	05:28	27,0	31,9		9,5	83	42,3
38	9,06	8,94	01:01,7	00:58,7	13:25	12:11	05:42	05:27	27,2	32,1			82	42,1
39	9,04	8,92	01:01,6	00:58,6	13:24	12:09	05:41	05:26	27,4	32,4			82	42,0
40	9,03	8,90	01:01,5	00:58,5	13:22	12:08	05:40	05:25	27,6	32,7		10	81	41,8
41	9,01	8,88	01:01,4	00:58,4	13:21	12:06	05:39	05:24	27,9	33,0	8		80	41,7
42	9,00	8,86	01:01,3	00:58,3	13:19	12:05	05:38	05:23	28,1	33,2			79	41,5
43	8,98	8,84	01:01,2	00:58,2	13:18	12:03	05:37	05:22	28,3	33,5			78	41,4
44	8,97	8,82	01:01,1	00:58,1	13:16	12:02	05:36	05:21	28,5	33,8			77	41,2
45	8,95	8,80	01:01,0	00:58,0	13:15	12:00	05:35	05:20	28,8	34,1		10,5	77	41,1
46	8,94	8,78	01:00,9	00:57,9	13:13	11:59	05:34	05:19	29,0	34,4	9		76	40,9
47	8,92	8,76	01:00,8	00:57,8	13:12	11:57	05:33	05:18	29,2	34,6			75	40,8
48	8,91	8,74	01:00,7	00:57,7	13:10	11:56	05:32	05:17	29,4	34,9			74	40,6
49	8,89	8,72	01:00,6	00:57,6	13:09	11:54	05:31	05:16	29,7	35,2			73	40,5
50	8,88	8,70	01:00,5	00:57,5	13:07	11:53	05:30	05:15	29,9	35,5		11	73	40,3
51	8,86	8,68	01:00,4	00:57,4	13:06	11:51	05:29	05:14	30,1	35,7			72	40,2
52	8,85	8,66	01:00,3	00:57,3	13:04	11:50	05:28	05:13	30,3	36,0	10		71	40,0
53	8,83	8,64	01:00,2	00:57,2	13:03	11:48	05:27	05:12	30,6	36,3			70	39,9
54	8,82	8,62	01:00,1	00:57,1	13:01	11:46	05:26	05:11	30,8	36,6			69	39,7
55	8,80	8,60	01:00,0	00:57,0	13:00	11:45	05:25	05:10	31,0	36,9		11,5	69	39,6
56	8,79	8,59	00:59,9	00:56,9	12:58	11:43	05:24	05:09	31,2	37,1			68	39,4
57	8,79	8,57	00:59,8	00:56,8	12:56	11:41	05:23	05:08	31,4	37,4			67	39,3
58	8,78	8,56	00:59,7	00:56,7	12:54	11:39	05:22	05:07	31,6	37,7	11		66	39,1
59	8,77	8,55	00:59,6	00:56,6	12:52	11:37	05:21	05:06	31,8	38,0			65	39,0
60	8,77	8,53	00:59,5	00:56,5	12:50	11:35	05:20	05:05	32,0	38,3		12	65	38,8
61	8,76	8,52	00:59,4	00:56,4	12:48	11:33	05:19	05:04	32,2	38,5			64	38,7
62	8,75	8,51	00:59,3	00:56,3	12:46	11:31	05:18	05:03	32,4	38,8			63	38,5
63	8,75	8,49	00:59,2	00:56,2	12:44	11:29	05:17	05:02	32,6	39,1			62	38,4
64	8,74	8,48	00:59,1	00:56,1	12:42	11:27	05:16	05:01	32,8	39,4	12		61	38,2
65	8,73	8,47	00:59,0	00:56,0	12:40	11:25	05:15	05:00	33,0	39,6		12,5	61	38,1
66	8,73	8,45	00:58,9	00:55,9	12:38	11:23	05:14	04:59	33,2	39,9			60	37,9
67	8,72	8,44	00:58,8	00:55,8	12:36	11:21	05:13	04:58	33,4	40,2			59	37,8
68	8,71	8,43	00:58,7	00:55,7	12:34	11:19	05:12	04:57	33,6	40,5			58	37,6
69	8,70	8,41	00:58,6	00:55,6	12:32	11:17	05:11	04:56	33,8	40,8			57	37,5
70	8,70	8,40	00:58,5	00:55,5	12:30	11:15	05:10	04:55	34,0	41,0	13	13	57	37,3
71	8,69	8,39	00:58,4	00:55,4	12:29	11:14	05:09	04:54	34,2	41,3			56	37,2
72	8,68	8,38	00:58,3	00:55,3	12:27	11:12	05:08	04:53	34,4	41,6			55	37,0
73	8,67	8,34	00:58,2	00:55,2	12:26	11:11	05:07	04:52	34,6	41,9			54	36,9
74	8,66	8,32	00:58,1	00:55,1	12:24	11:09	05:06	04:51	34,8	42,1		13,5	53	36,7
75	8,65	8,30	00:58,0	00:55,0	12:23	11:07	05:05	04:50	35,0	42,4			53	36,6

Test	Sprint 60m		Stabelfauf		3000m		1500m		Squat Jump		RTB	SG	Slackski	Hinder
Gesamt	w	m	w	m	w	m	w	m	w	M	w/m	w/m	w/m	w
Einheit	[s,00]	[s,00]	[m:ss,0]	[m:ss,0]	[m:ss]	[m:ss]	[m:ss]	[m:ss]	[cm,0]	[cm,0]	[cm]	[cm]	[m:ss]	[s,0]
76	8,64	8,28	00:57,9	00:54,9	12:21	11:06	05:04	04:49	35,2	42,7	14		52	36,4
77	8,63	8,26	00:57,8	00:54,8	12:20	11:04	05:03	04:48	35,4	43,0			51	36,3
78	8,62	8,24	00:57,7	00:54,7	12:18	11:03	05:02	04:47	35,6	43,3		14	50	36,1
79	8,61	8,22	00:57,6	00:54,6	12:17	11:02	05:01	04:46	35,8	43,5			50	36,0
80	8,60	8,20	00:57,5	00:54,5	12:15	11:00	05:00	04:45	36,0	43,8			49	35,8
81	8,59	8,18	00:57,4	00:54,4	12:15	11:00	05:00	04:44	36,2	44,1			48	35,7
82	8,57	8,16	00:57,3	00:54,3	12:13	10:58	04:58	04:43	36,4	44,3	15		47	35,6
83	8,56	8,14	00:57,2	00:54,2	12:12	10:56	04:57	04:42	36,6	44,6		14,5	47	35,5
84	8,54	8,12	00:57,1	00:54,1	12:11	10:55	04:56	04:41	36,8	44,8			46	35,4
85	8,53	8,10	00:57,0											

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

11slauf

M

[5,0]

47,4

47,2

47,0

46,7

46,5

46,3

46,1

45,8

45,6

45,4

45,2

44,9

44,7

44,5

44,3

44,0

43,8

43,6

43,4

43,1

42,9

42,7

42,5

42,2

42,0

42,0

41,8

41,6

41,4

41,2

41,0

40,8

40,7

40,5

40,3

40,1

39,9

39,7

39,5

39,4

39,2

39,0

38,8

38,6

38,4

38,2

38,1

37,9

37,7

37,5

37,3

37,1

36,9

36,8

36,6

36,4

36,2

36,0

35,8

35,6

35,5

35,3

35,1

34,9

34,7

34,5

34,3

34,2

34,0

33,8

33,6

33,4

33,2

33,0

32,9

11slauf

M

[5,0]

32,7

32,5

32,3

32,1

32,0

31,9

31,8

31,7

31,6

31,5

31,4

31,3

31,2

31,1

31,0

30,9

30,8

30,7

27,7
30,6
30,5
30,4
30,3
30,2
30,1
30,0
29,9
29,8
29,7
29,6
29,5
29,4
29,3
29,2
29,1
29,0
28,9
28,8
28,7
28,6
28,5
28,4
28,3
28,2
28,1
28,0
27,9
27,8
27,7
27,6
27,5
27,4
27,3
27,2
27,1
27,0
26,9
26,8
26,7
26,6
26,5
26,4
26,3
26,2
26,1
26,0
25,9
25,8
25,7
25,6
25,5
25,4
25,3
25,2
25,1
25,0