

Ausschreibung – Athletiküberprüfung 2025

Veranstalter:	Eisschnelllauf Club Chemnitz e. V.
Leiter der Veranstaltung:	Jennifer Röher
Sportliche Leitung:	Katrin Dehs
Termin:	Samstag, 21.06.2025
Teamleaderbesprechung:	11:00 Uhr
Startzeit:	11:30 Uhr
Ort:	Sportforum Chemnitz - Leichtathletikhalle Reichenhainer Straße 154 09125 Chemnitz
Meldung:	per SSCM: sscm.speedskatingnews.info
Meldeschluss:	Samstag, 07.06.2025 – Teilnahmebestätigung des Vereins (per Mail an k.dehs@ecchemnitz.de) Samstag, 14.06.2025 – namentliche Meldung (per SSCM) Mit der Wettkampfmeldung bestätigt der meldende Verein, dass die Teilnehmenden über einen ausreichenden Gesundheitszustand verfügen.
Startberechtigung:	Vereine des Sächsischen Eissportverband e. V.
Altersklasse:	AK E1 weiblich/männlich AK E2 weiblich/männlich
Programm:	30m Sprint (E1) und 60m Sprint (E2) Einbeinstehen Beweglichkeit Rumpftiefbeuge Beweglichkeit Sprunggelenk (Knee-to-Wall) 9er Sprung 800m Lauf
Meldegebühr:	10,00 € pro Sportler – Meldegebühr 15,00 € pro Sportler – Nachmeldungen gemäß DWO 5,00 € pro Sportler – Abmeldegebühr, ohne Ärztliches Attest Nachmeldungen/Abmeldungen erfolgen schriftlich auf folgende Mailadressen: Wettkampfbuero.ES@Eissport-Sachsen.de und k.dehs@ecchemnitz.de Die Meldegebühr ist in bar am Wettkampftag zu entrichten.

- Besondere Bestimmungen:** Der Wettkampf wird auf Grundlage der Übungsbeschreibung des SEV's (siehe Anhang) durchgeführt.
Es gilt zusätzlich Regel 55 Punkt 2 und 3 der DWO.
Der Wettkampf findet sowohl in der Halle, also auch unter Freiluft statt.
Wechselturnschuhe für die Halle sind Pflicht.
- Wertung:** Die Wettkampfwertung erfolgt über die Gesamtpunktzahl und Punktevergabe pro Disziplin gemäß Übungsbeschreibung des SEV's (siehe Anhang).
- Haftung:** Das Betreten der Sportstätte 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 DSGVO.



Übungsbeschreibung für die
Athletiküberprüfung des Sächsischen Eissport
Verbandes/Eisschnelllauf

(Stand: 07.05.2025)

Altersbereich: AK E1, AK E2

Übersicht Übungen

- 30m (E1) bzw. 60m Sprint (E2)
- Einbeinstehen
- Beweglichkeit Rumpftiefbeuge
- Beweglichkeit Sprunggelenk (Knee-to-Wall)
- 9er-Sprung
- 800m Lauf bzw. 1500m Lauf

AK E1:

30m Sprint

9er-Sprung

800m-Lauf

Einbeinstehen

Beweglichkeit Rumpftiefbeuge

Beweglichkeit Sprunggelenk (Knee-to-Wall)

AK E2:

60m Sprint

9er-Sprung

800m-Lauf

Einbeinstehen

Beweglichkeit Rumpftiefbeuge

Beweglichkeit Sprunggelenk (Knee-to-Wall)

Schnelligkeit - 30m bzw. 60m Sprint

Punkte	Sekunden AK E1	Sekunden AK E2
1		
2	6,90	11,00
3		
4	6,80	10,90
5		
6	6,70	10,80
7		
8	6,60	10,70
9		
10	6,50	10,60
11		
12	6,40	10,50
13		
14	6,30	10,40
15		
16	6,20	10,30
17		
18	6,10	10,20
19		
20	6,00	10,10
21		
22	5,90	10,00
23		
24	5,80	9,90
25		
26	5,70	9,80
27		
28	5,60	9,70
29		
30	5,50	9,60
31		
32	5,40	9,50
33		
34	5,30	9,40
35		
36	5,20	9,30
37		
38	5,10	9,20
39		
40	5,00	9,10
41		
42	4,90	9,00
43		
44	4,80	8,90
45		
46	4,70	8,80
47		
48	4,60	8,70
49		
50	4,50	8,50

Ziel ist es, aus der Startposition eine Strecke von 30m/60m so schnell wie möglich zu sprinten. Über ein Lichtschrankensystem werden die Gesamtzeit gemessen. Gestartet wird ohne ein externes Startsignal 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.

Kadernorm:

AK E1 w/m – 5,50s

AK E2 w/m - 10,00s

Gleichgewichtsfähigkeit – Einbeinstehen

Punkte	Minuten AK E1/E2
1	
2	
3	
4	0:05
5	
6	0:10
7	
8	0:15
9	
10	0:20
11	
12	0:25
13	
14	0:30
15	
16	0:35
17	
18	0:40
19	
20	0:45
21	
22	0:50
23	
24	0:55
25	
26	1:00
27	
28	1:05
29	
30	1:10
31	
32	1:15
33	
34	1:20
35	
36	1:25
37	
38	1:30
39	
40	1:35
41	
42	1:40
43	
44	1:45
45	
46	1:50
47	
48	1:55
49	
50	2:00

Ziel ist es, 1 Minute still auf einem Bein zustehen.

Ziel ist es, 1 Minute mit geschlossenen Augen still auf einem Bein zustehen. Es gibt keinen Probeversuch.

Es wird jeweils einmal rechts und einmal links gestoppt. Die Uhr wird eingestoppt, sobald der Sportler auf einem Bein steht und gestoppt, wenn er den Boden wieder berührt, wenn sich der Fuß dreht oder gesprungen wird (der Standfuß darf nach rechts und links kippen=Balance).

Die Zeiten rechts und links werden addiert und bilden die Gesamtzeit.

Die Arme dürfen zum Balanceausgleich mit bewegt werden

Die Augen müssen während der Übung die ganze Zeit geschlossen sein, falls nicht erfolgt der Abbruch.

Die Ausführung erfolgt ohne Schuhe.

Beweglichkeit Rumpftiefbeuge

Punkte	cm AK E1/E2
1	1
2	
3	
4	2
5	
6	
7	3
8	
9	
10	4
11	
12	
13	5
14	
15	
16	6
17	
18	
19	7
20	
21	
22	8
23	
24	
25	9
26	
27	
28	10
29	
30	
31	11
32	
33	
34	12
35	
36	
37	13
38	
39	
40	14
41	
42	
43	16
44	
45	
46	18
47	
48	
49	
50	20

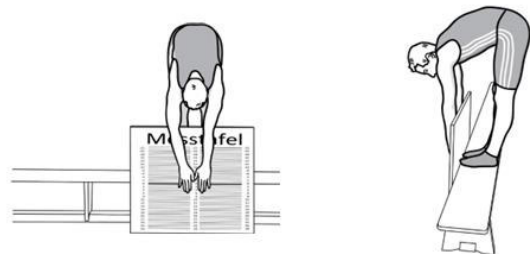
Ziel ist es, mit den Fingerspitzen soweit nach unten wie möglich zu kommen.

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).



Beweglichkeit SG „Knee-to-Wall“

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

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 und beidseitig nacheinander durchgeführt.



Sprungkraft „9er Sprung“

Punkte	Meter AK E1/E2
1	10,00
2	10,20
3	10,40
4	10,60
5	10,80
6	11,00
7	11,20
8	11,40
9	11,60
10	11,80
11	12,00
12	12,20
13	12,40
14	12,60
15	12,80
16	13,00
17	13,20
18	13,40
19	13,60
20	13,80
21	14,00
22	14,20
23	14,50
24	14,60
25	14,80
26	15,00
27	15,20
28	15,40
29	15,60
30	15,80
31	16,00
32	16,20
33	16,40
34	16,60
35	16,80
36	17,00
37	17,20
38	17,40
39	17,60
40	17,80
41	18,00
42	18,20
43	18,40
44	18,60
45	18,80
46	19,00
47	19,20
48	19,40
49	19,60
50	20,00

Ziel ist es, soweit wie möglich in einer 3-er Sprungreihe zu springen.

Es gibt pro Sprungreihe 3 Versuche, wobei jeweils der Beste gewertet wird.

3er-Sprung rechts

- Rechtes Bein an der Startlinie, linkes Bein/Schwungbein (am Start können beide Beine auf dem Boden stehen).
- 3 Sprünge auf rechtem Bein, letzter Sprung mit sicherem Stand auf beiden Beinen landen.

3er-Sprung links

- Linkes Bein an der Startlinie, rechtes Bein/Schwungbein (am Start können beide Beine auf dem Boden stehen).
- 3 Sprünge auf linkem Bein, letzter Sprung mit sicherem Stand auf beiden Beinen landen.

3er-Sprung beidbeinig

- Beide Beine an der Startlinie, 3 Schlusssprünge, Landung mit sicherem Stand auf beiden Beinen.

Gemessen wird die Ferse bei allen Sprüngen. Jede Sprungreihe wird einzeln gemessen. Die besten Werte der 3 Sprungreihen werden als Gesamtweite addiert.

Ungültiger Versuch: Bei Bodenkontakt der Hände, „Zurückfallen oder Vorfällen“ bei der Landung und kleine Zwischenschritte während des Sprungs.

Kadernorm:

AK E2 w/m – 14,50 m

Aerobe Ausdauer - 800m Lauf

Punkte	Minuten
	E1/E2
1	3:54
2	3:52
3	3:50
4	3:48
5	3:46
6	3:44
7	3:42
8	3:40
9	3:38
10	3:36
11	3:34
12	3:32
13	3:30
14	3:28
15	3:26
16	3:24
17	3:23
18	3:22
19	3:21
20	3:20
21	3:19
22	3:18
23	3:17
24	3:16
25	3:15
26	3:14
27	3:13
28	3:12
29	3:11
30	3:10
31	3:09
32	3:08
33	3:07
34	3:06
35	3:05
36	3:04
37	3:03
38	3:02
39	3:01
40	3:00
41	2:59
42	2:58
43	2:57
44	2:56
45	2:55
46	2:54
47	2:53
48	2:52
49	2:51
50	2:50

Ziel ist es, 800m so schnell wie möglich zu laufen.

Alle Sportler laufen gemeinsam – getrennt nach Geschlecht.

Der Start erfolgt mit Signal.

Kadernorm:

AK E1 – 3:30 min

AK E2 – 3:15 min