



DESG Athletikwettkampf Testmanual

Schritt für Schritt zur Spitzenleistung



Impressum

Stand: August 2020

Herausgeber:

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT)

Ein Institut im Verein IAT/FES des DOSB e. V.

<http://www.iat.uni-leipzig.de>

Marschnerstr. 29

04109 Leipzig

Tel.: 0341 4945 168

Inhaltliche Mitarbeit

Jenny Wolf - Bundestrainerin Wissenschaft und Aus-/Fortbildung

Diana Scheibe - Bundestrainerin Nachwuchs Short Track

Daan Rotier - Bundestrainer Nachwuchs Eisschnelllauf

Deutsche Eisschnelllauf-Gemeinschaft e.V.

Redaktion

Ronny Fudel & Juliane Wulff

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT)

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 14-17 m/w) an den Stationen 1-8. Dabei beginnt jede Gruppe gleichzeitig an einer anderen Station. Mehrere Testgeräte an den Stationen verkürzen die Testdauer. Es gibt keine Probedurchgänge. Sobald alle Teilnehmer ihre Übung absolviert haben, wechseln alle an die nächste Station. Stäbelauf und der Ausdauerlauf werden im Anschluss durchgeführt. Bei einem ökonomischen Ablauf und ausreichend Testleitern und Geräten können ca. 100 Teilnehmer den Wettkampf innerhalb von ca. 3-4 Stunden bewältigen.

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

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

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

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

Was ist neu in 2.0?

Der DESG Athletikwettkampf ist und bleibt ein wichtiges Element im langfristigen Leistungsaufbau von jungen Eisschnellläufern und Short Trackern. Er findet zentral einmal pro Jahr im September statt und bleibt relevant für die Kadernominierung.

Die wichtigsten Aspekte der Version 2.0 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 im 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 ersten (Sichtungs-)lehrgang im Folgejahr eingeladen werden. Dort findet im Sinne einer zweiten Chance ein Frühjahrstest statt. Dort sind alle Tests erneut zu absolvieren.

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** ist in erster Linie deshalb Bestandteil des Athletikwettkampfs, weil ein hohes Niveau der Rumpfkraft die Prävention von Rückenschmerzen begünstigt und langfristig die Belastungsverträglichkeit erhöht wird. Dieser Effekt ist allerdings lediglich bis zu einem geschlechtsspezifischen Grenzwert sinnvoll.

Beim Beep-Test zur Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit sollen sich die Athleten mit einer vorgegebenen Geschwindigkeitssteigerung ausbelasten. Ziel der Durchführung in diesem Jahr ist es, zu überprüfen, inwieweit Zusammenhänge mit einer selbstregulierten Ausdauerleistung bestehen.

Der 1500 m Lauf wird um koordinative Anforderungen ergänzt und in Form eines Hindernislaufes (Crosslauf) ausgetragen. Damit soll diese Disziplin die im Training stets notwendige Verknüpfung von metabolischer und koordinativ-technischer Ausbildung berücksichtigen.

4. Allgemein und eislaufspezifisch

Mit dem **Beep-Test**, **Y-Balance-Test**, dem **lateralen Einbeinsprung** und den **Imitationsübungen Eisschnelllauf** (Gerade) und **Short Track** (einbeinige Kniebeuge) kommen fünf Testverfahren dazu, die zum Teil eislaufspezifischen Charakter haben und uns eine breitere Aussage zu den Leistungsvoraussetzungen ermöglichen sollen. Imitation als durchgängiges und eminent wichtiges Trainingsmittel kann uns außerdem eine Bewertung des technischen Leistungsstandes ermöglichen. Diese neuen Testformen werden zunächst in einer Testphase **Test the Test** mit allen Sportlern erprobt. Sie werden bei der Athletiknorm (noch) nicht berücksichtigt. Beim Ermitteln der Wettkampfergebnisse gehen sie aber schon 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
- Rumpfkraft: maximal 80 Punkte
- Slackski: maximal 100 Punkte

		D2 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	Bourban Test	✓	✓	✓	✓	✓
	Y- Balance Test	✓	✓	✓	✓	✓
Ausdauer	1500 m Crosslauf	✓				
	3000 m		✓	✓	✓	✓
	Beep Test		✓	✓	✓	✓
Schnelligkeit	60 m Sprint	✓	✓	✓	✓	✓
Schnellkraft	Squat Jump	✓	✓	✓	✓	✓
	Lateraler Einbeinsprung		✓	✓	✓	✓
Koordination	Hindernisparcour	✓	✓			
	Stäbelauf			✓	✓	✓
	Slack Ski	✓	✓	✓	✓	✓
Technik	Imitation ESL/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	Rumpfkraft	SJ	60m	Stäbelauf	3000m	Slackski	Hindernis	
13	D2	315	70	70	30	35	40			35	35
14	C1	410	70	70	40	45	50		45	45	45
15	C2	470	70	70	50	55	60	55	55	55	
16	B1	555	70	70	60	70	75	70	70	70	
17	B2	615	70	70	70	80	85	80	80	80	
Maximal			100	100	80	150	150	150	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 8 Punktwerten der Athletiknormberechnung werden zusätzlich noch die Punkte aus den **Test the Test** Übungen addiert.

1. **Y-Balance-Test**: Der Mittelwert der Gesamtscores aus linken und rechtem Bein relativ zur Beinlänge ergibt gleichzeitig den Punktwert.
2. **Lateraler Einbeinsprung**: Der Mittelwert aus den maximalen Sprungweiten als % Anteil der Körpergröße geht in die Wertung ein.
3. **Technik Imitation**: Der Gesamtscore der Bewertung der Imitationsübung geht in die Wertung ein.
4. **1500 m Crosslauf**: Die Punkte gehen gemäß Punktetabelle 1500 m Crosslauf in die Wertung ein.
5. **3000 m Lauf und Beep Test**: Die mit Hilfe der Gleichung berechnete maximale Sauerstoffaufnahme geht als Punktwert in die Berechnung ein. Um die Ausdauerleistungsfähigkeit mit dem 3000 m Lauf nicht doppelt in die Gesamtwertung einfließen zu lassen, wird der Punktwert der 3000 m Leistung für die Wettkampfwertung (nicht für die Athletiknorm) halbiert.

Übungsreihenfolge

- Anthropometrie
- Rumpftiefbeuge (RTB)
- Knee-to-Wall-Test (SGB)
- Y-Balance-Test
- Bourban-Test (Rumpfkraft)
- Hindernislauf
- Slack-Ski
- Beep-Test
- 60 m Sprint
- Squat Jump (SJ)
- Lateraler Sprung
- Stäbelauf
- 1500 m Crosslauf/3000 m Lauf

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

Legende

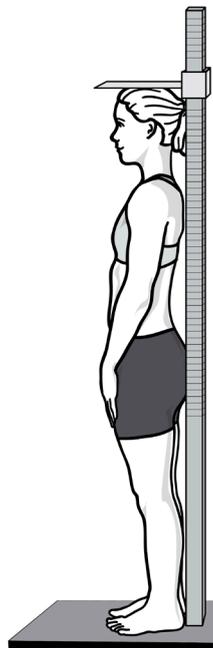
	Messergebnisse		Zeitaufwand
	Personal		Material

Körperhöhe

Anthropometrie

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

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



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



2



ca. 30 Sekunden



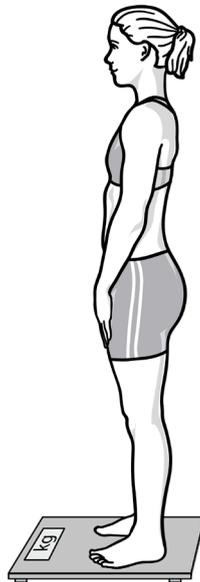
Messstab, Stadiometer

Körpergewicht

Anthropometrie

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

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



Körpermasse in kg (z.B. 64,5 kg)



2



ca. 30 Sekunden

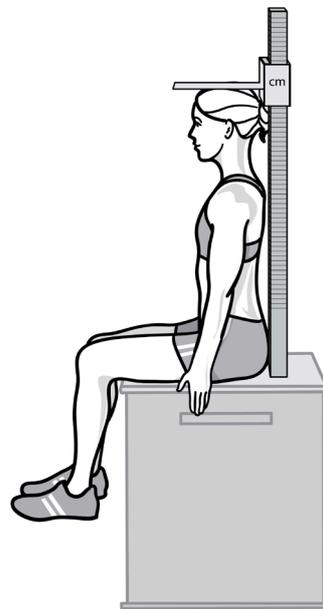


abgeschlossener Raum oder Sichtschutz,
geeichte Waage (Genauigkeit von 0,1 kg)

Sitzhöhe

Anthropometrie

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



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



2



ca. 30 Sekunden



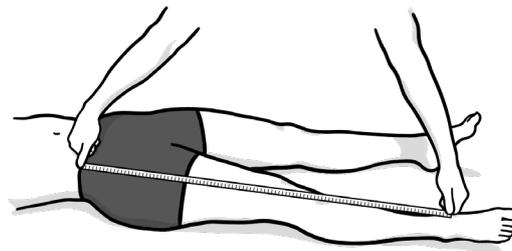
Messstab, Stadiometer

Beinlänge

Anthropometrie

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

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



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



2



ca. 30 Sekunden



Messband

Rumpftiefbeuge

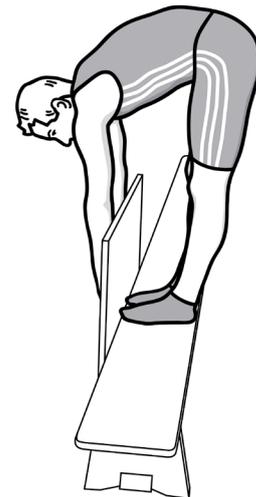
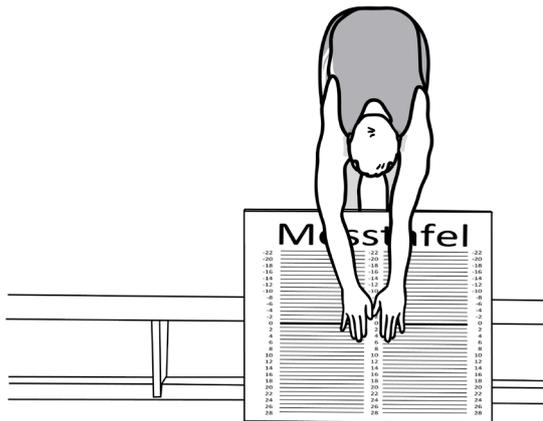
Beweglichkeit

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

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

Fehlerbilder

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



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



2



ca. 30 Sekunden



Bank, Hocker, Messtafel mit Skala

Knee-to-Wall-Test

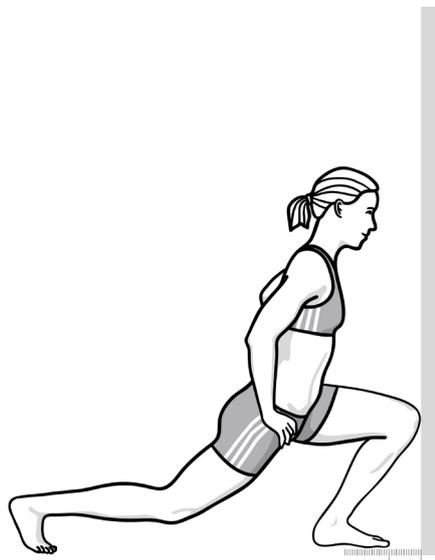
Beweglichkeit

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

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

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

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



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



2



ca. 2 Minuten



Messband

Y-Balance-Test

dynamisches Gleichgewicht

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

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

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

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

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

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

Abbruchkriterien (bzw. keine Wertung)

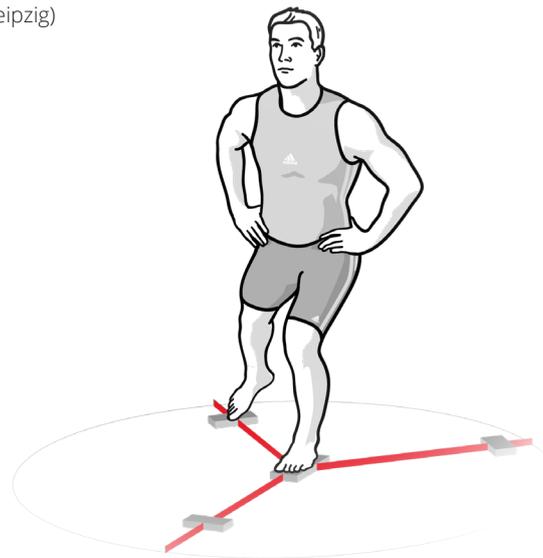
- Die Ferse des Standbeines hebt ab
- Das freie Bein berührt den Boden
- Das freie Bein wird auf dem Schieber abgesetzt
- Der Schieber wird mit Schwung angestoßen
- Die Testperson kann das Spielbein nicht wieder in die Ausgangsposition zurückbringen

Berechnung der Gesamtwerte (li. und re.):

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



Video Y-Balance



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



1



5 Minuten



Y-Balance-Kit

Test the Test

Bourban-Test

Rumpfkraft und -stabilität

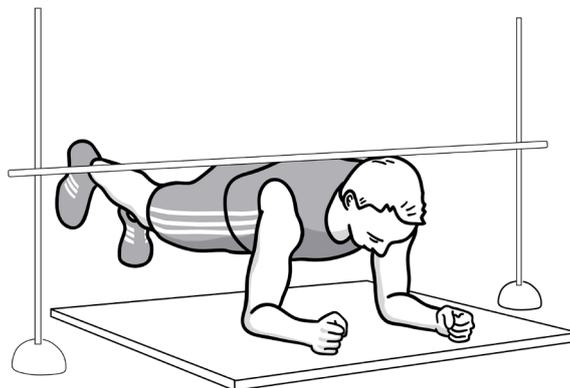
Der Sportler soll so lange wie möglich die vorgegebene Übung durchführen. Die Ausgangsposition ist der Unterarmstütz auf einer Matte. Die Füße stehen auf dem Boden (nicht auf der Matte). Die Oberarme sind vertikal und die Unterarme parallel (Daumengelenk nach oben), während die Beine gestreckt und die Füße hüftbreit aufgestellt sind. Der Kopf ist gestreckt in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Steckhürde ist so einzustellen, dass sie bei gestreckter Position des Sportlers den unteren Rücken berührt.

Mit dem Startsignal beginnt der Sportler im Rythmus des Metronoms (60 bpm) die Füße wechselseitig ca. 5 cm anzuheben, wobei die Knie gestreckt bleiben und sich nicht berühren dürfen. Gewertet wird die Dauer, die der Sportler die Position halten kann.

Abbruchkriterien:

- Stange wird nicht mehr berührt
- Rhythmus wird nicht eingehalten
- Kopf hängt nach unten
- Beine sind zusammen, Knie berühren sich, d.h. keine Bewegung mit gestreckten Beinen zu erkennen
- Abstellen der Knie

Sollten die Kriterien nicht mehr eingehalten werden darf der Testleiter maximal 2 Korrekturhinweise geben, bei der Dritten erfolgt der Abbruch. Keine Motivation oder Angaben über verstrichene Zeit. Die Kriterien müssen von den Testleitern sehr streng und konsequent bewertet werden!



Dauer in mm:ss (max. 4:08 min) bis Abbruch



1 Zeitnehmer pro Sportler



5 min



Lautsprecher, Matten, Metronom (App), Steckhürden, Stoppuhren

Hindernislauf

Koordination

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

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

Ziellinie ist die Mattenkante

Fehler :

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



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



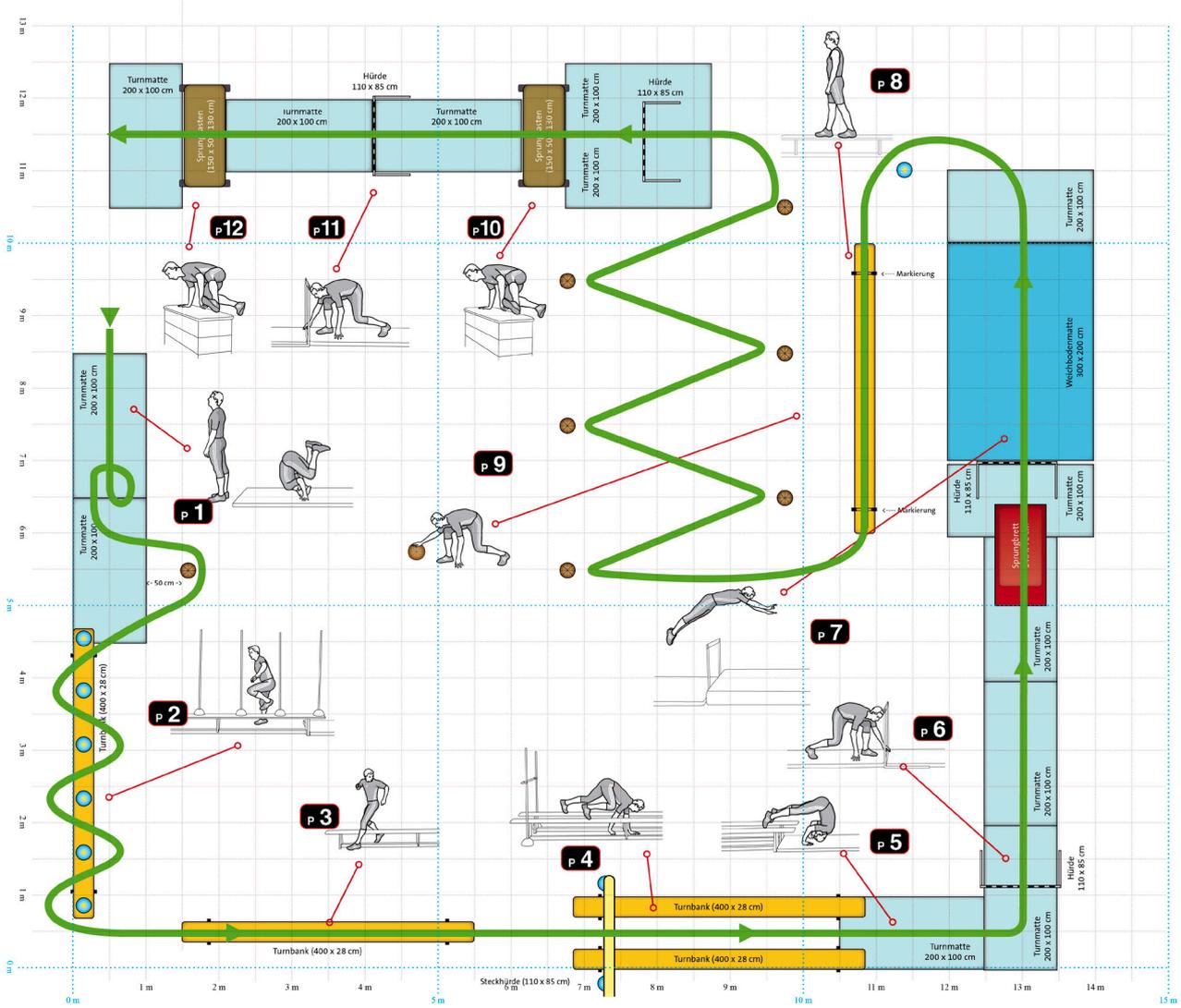
4 (2 Helfer zur Sicherung der Kästen)



1 Personen (ca. 1 Minute)



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



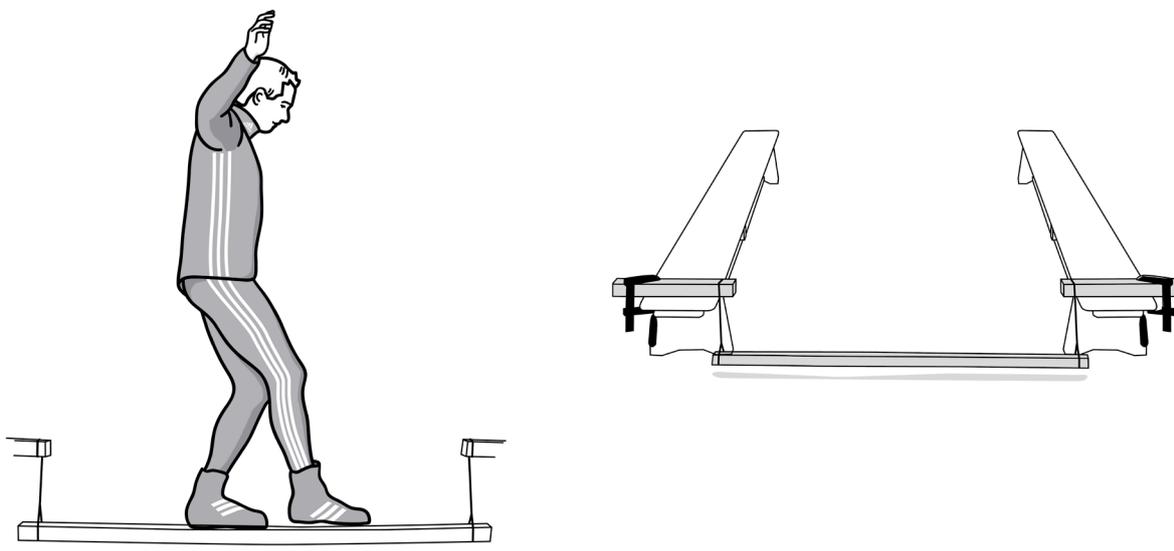
Slack-Ski

Dynamisches Gleichgewicht

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

Die Wiederholungen werden laut durch den Zeitnehmer mitgezählt.

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



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



1 Zeitnehmer pro Sportler (4-6 parallel)



5 min pro Sportler



Stoppuhr, Slackski, Schraubzwingen,
Langbänke

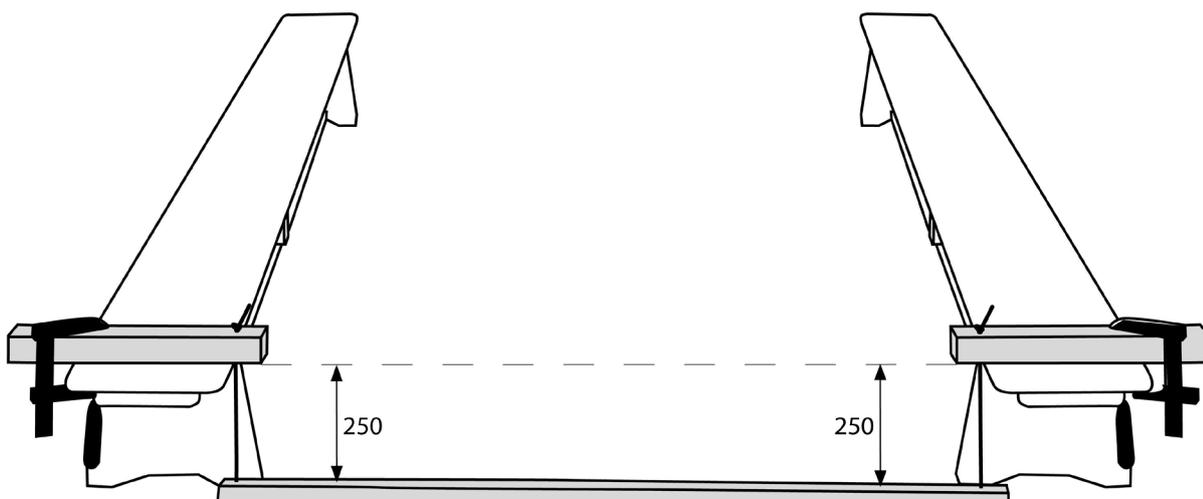
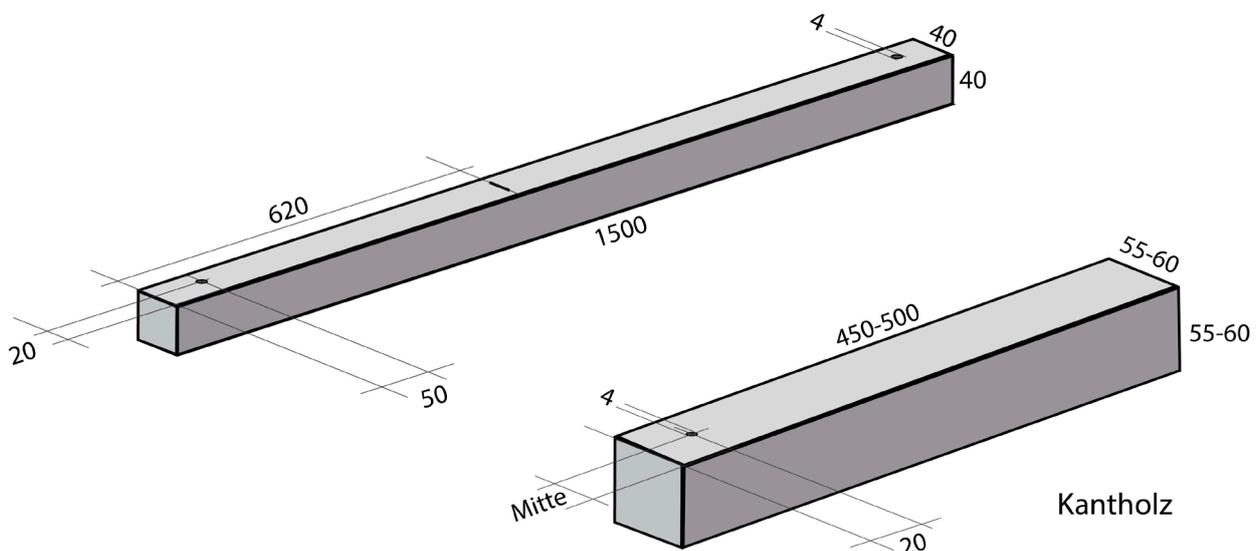
Konstruktionsanleitung

Material

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

Konstruktion

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



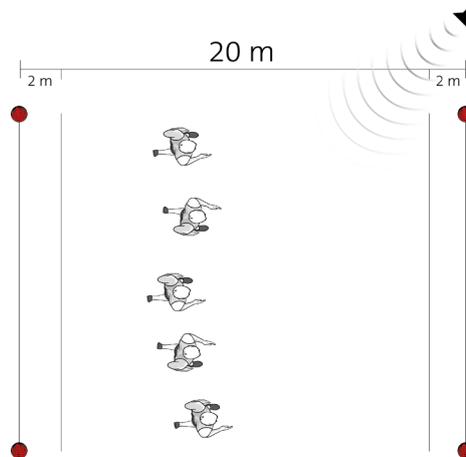
(DSV Athletiktest, Schürer et al., 2012)

Beep-Test

Ausdauer

Beim Beep-Test wird auf einer abgemessenen 20 m Strecke kontinuierlich hin und her gelaufen. Das Laufen findet dabei synchron zu Tonsignalen statt, die am Ende eines jeden Intervalls ertönen. Im Verlauf des Beep-Tests verkürzen sich die aufeinanderfolgenden Intervalle, was die Sportler dazu zwingt die Laufgeschwindigkeit zu erhöhen. Sobald das Schritthalten mit den Tonintervallen für die Sportler nicht mehr möglich ist, gilt der Test als beendet. Die Sportler sollten sich bei jedem ertönenden Tonsignal mit mindestens einem Fuß auf der vorgegebenen Wendelinie befinden. Kommt ein Sportler vor dem Tonsignal an, muss bei der Linie auf das Tonsignal gewartet werden, bevor weitergelaufen werden darf. Hat der Sportler beim Tonsignal die Wendelinie noch nicht erreicht, muss er erst bis zu dieser Linie weiterlaufen und darf erst danach umkehren. Er muss sich jedoch auch mindestens in der Toleranzzone befinden. Der Shuttle-Run dauert für jeden Sportler solange, bis er/sie der vorgegebenen Laufgeschwindigkeit nicht mehr folgen kann. Das bedeutet, ist der Sportler zweimal nacheinander beim Tonsignal nicht mindestens im Toleranzbereich, ist der Shuttle-Run für ihn/sie zu Ende. Der Kampfrichter gibt dem Sportler Bescheid, dass er/sie aufhören soll zu laufen. Wenn ein Sportler den Test beenden muss, sollte er das Feld so schnell wie möglich verlassen ohne die anderen Sportler dabei zu behindern.

- Laufgeschwindigkeit startet mit 8km/h
- pro gelaufener Minute nimmt die Laufgeschwindigkeit um 0.5 km/h zu
- auf jeder Seite stehen zwei Kampfrichter. Sie geben an, wenn ein Sportler die Toleranzzone nicht erreicht hat. Bei der zweiten Verwarnung in Folge erfolgt gleichzeitig der Ausschluss.



Letztes komplettes Shuttle (z. B. 10,2)

- 5
- 20
- Testprotokolle, Hütchen, Lautsprecher, App, Messband

Test the Test

Level	Shuttles	Laufgeschwindigkeit	Zeit pro Shuttle	Dauer pro Level	Gesamtdauer	Laufdistanz pro Level	Gesamtdistanz
1	7	8,0 km/h	9,00 s	63,0 s	1:03 min	140 m	140 m
2	8	9,0	8,00	64,0	02:07	160	300
3	8	9,5	7,58	60,6	03:08	160	460
4	9	10,0	7,20	64,8	04:12	180	640
5	9	10,5	6,86	61,7	05:14	180	820
6	10	11,0	6,55	65,5	06:20	200	1020
7	10	11,5	6,26	62,6	07:22	200	1220
8	11	12,0	6,00	66,0	08:28	220	1440
9	11	12,5	5,76	63,4	09:32	220	1660
10	11	13,0	5,54	60,9	10:32	220	1880
11	12	13,5	5,33	64,0	11:36	240	2120
12	12	14,0	5,14	61,7	12:38	240	2360
13	13	14,5	4,97	64,6	13:43	260	2620
14	13	15,0	4,80	62,4	14:45	260	2880
15	13	15,5	4,65	60,4	15:46	260	3140
16	14	16,0	4,50	63,0	16:49	280	3420
17	14	16,5	4,36	61,1	17:50	280	3700
18	15	17,0	4,24	63,5	18:53	300	4000



Audiodatei Shuttle Run

Das letzte erfolgreich komplettierte Shuttle (ohne Verwarnung) wird in die Gleichung zur Ermittlung einer geschätzten VO²max eingesetzt. Diese geht als Punkte in die Wertung ein.

$$VO^2 \text{ max} = 3,46 \times \text{Level, Shuttle} + 12,2$$

Orientierungswerte männlich & weiblich



AK	Alter	Sehr gut	m	min:ss	VO2 max
14	C1	10,5	1760	09:59	48,4
15	C2	11,1	1900	10:38	50,5
16	B1	11,7	2020	11:10	52,3
17	B2	11,11	2100	11:31	53,4



AK	Alter	sehr gut	m	min:ss	VO2 max
14	C1	8,11	1440	08:28	43,3
15	C2	9,3	1500	08:45	44,3
16	B1	9,9	1620	09:20	46,2
17	B2	10,2	1700	09:43	47,4

Imitation Eisschnellauf

Technik Gerade

Der Sportler demonstriert die Imitationsübung frontal vor den Augen der verantwortlichen Trainer. Diese schätzen sechs Kriterien ein:

- 1. Position:** Kniewinkel klein - Körpergewicht hinten - Schultern leicht nach oben.
- 2. Symmetrie:** Schultern von vorne eine Linie
- 3. Standbein:** Der Abdruck ist bis zum Ende gegeben.
- 4. Spielbein:** - kommt von hinten: d.h. Fußsohle zeigen - dann gerade nach vorne (nicht vorbei am Standbein)
- 5. Timing:** Knie nach vorne mitnehmen und gleichzeitig Abdruck bis Ende des anderen Beines.
- 6. Bewegungsfluss:** Es soll eine flüssige Bewegungskombi sichtbar sein.

Anforderungen in den Altersklassen:

B Junioren: Das Kriterium Position (1.) geht dreifach in die Wertung ein. (AK 16 und 17).

D- und C Junioren: Das Kriterium Position (1.) geht zweifach und das Kriterium Timing (5.) geht zweifach in die Wertung ein (AK 12 bis 15).

Die Bewertung der einzelnen Kriterien erfolgt wie in der Technikbewertung auf dem Eis auf einer Ampelskala.



sehr gut bis gut eingeschätzt



Verbesserungen sind notwendig



unbedingt verbessern - Übungsschwerpunkt

Videoclip unter



Der Athlet startet auf Signal und übt dann 15 Sekunden. Eine Kamera läuft frontal mit und eine Kamera seitlich als Backup und für spätere Auswertungen und Technikhinweise.

Die Bewertung durch die Trainer erfolgt live. Der Mittelwert aus den Bewertungen geht in die Wettkampfwertung ein.

Für den Athletikwettkampf erfolgt folgende Punktebewertung:

 = 3 Punkte

 = 2 Punkte

 = 1 Punkt

Die Summe der erreichten Punkte multipliziert mit 5 gehen in die Wettkampfwertung ein. Der maximal erreichbare Wert beträgt demnach 120 Punkte (8x3x5). Das Minimum sind 40 Punkte (8x1x5).

Wichtig!

Jede Bewegungsbeobachtung ist ein bisschen subjektiv. Aber das Verfahren wurde erprobt und lieferte zuverlässig vergleichbare Ergebnisse. Die Beurteilung wird von mehreren 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.

Test the Test

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!

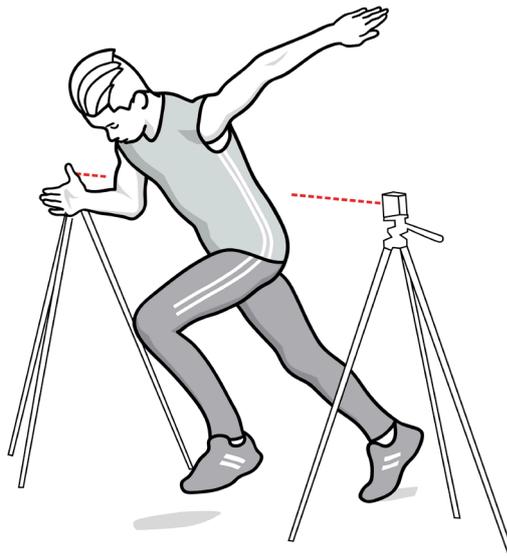
Jede Bewegungsbeobachtung ist ein bisschen subjektiv. Aber das Verfahren wurde erprobt und lieferte zuverlässig vergleichbare Ergebnisse. Die Beurteilung wird von Personen vorgenommen, die eine genaue Bewegungsvorstellung haben und geschult in der Bewegungsbeobachtung sind. Jeder Athlet erhält im Anschluss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



2 (Starter, Zeitnehmer)



ca. 20 Sekunden



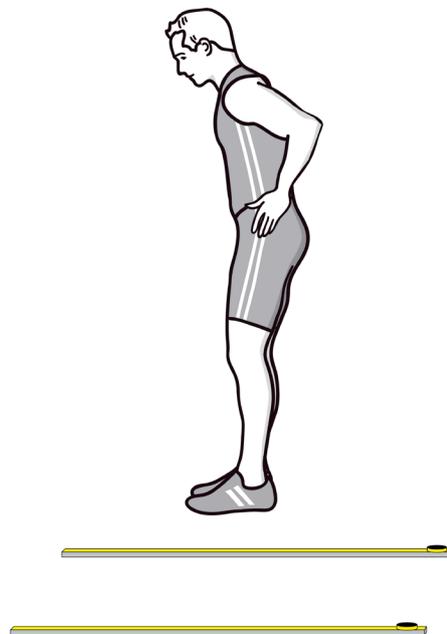
Klebeband, Lichtschrankensystem,
Stoppuhr

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)

Lateraler Einbeinsprung

Schnellkraft, Beinachsenstabilität

Der Sportler stellt sich mit dem Sprungbein parallel zur markierten Linie an seiner Fußaußenseite. Nun springt er maximal über die Linie und landet seitlich und stabil auf dem gleichen Fuß. Eine Auftakt-/Schwungbewegung mit den Beinen vor dem Absprung ist gestattet, die Hände werden während der gesamten Übung an der Hüfte gehalten. Als Gleichgewichtsverlust gilt, wenn der andere Fuß bei der Landung den Boden berührt oder die Landeposition nachgebessert werden muss.

Es werden beide Beine getestet.

- der Absprung und die Landung müssen seitlich erfolgen
- als Weite wird der Abstand von der Linie bis zum Beginn des gelandeten Fußes gemessen
- jede/r Athlet/in darf 3 Sprünge pro Bein absolvieren, dabei wird die beste Weite gewertet
- die Weite wird in Relation zur Körpergröße des Sportlers gesetzt



(Sprungweite x 100) / Körpergröße
jeweils rechts und links



2



ca. 2 Minuten



Klebeband, Messband

Test the Test

Stäbelauf

Koordination

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

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



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



2



2 min pro Lauf



Stäbe, Stoppuhren

1500 m Crosslauf

Ausdauer

Der 1500 m Crosslauf wird auf einer 200- oder 400 m-Bahn oder im Gelände 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.

Die Hindernisse sind frei zu bewältigen, dabei führt ein Umlaufen des Hindernisses = Verlassen der markierten Bahn zur Vorteilsverschaffung zu einer Nichtbewertung des Tests. (0 Punkte)

Es werden 3 Hindernisse auf der Bahn verteilt: Slalomhindernis, Sprunghindernis, „Unten durch“ Hindernis. Diese sind im Laufe des Rennens jeweils 4x zu bewältigen.

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

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



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



3



10 min



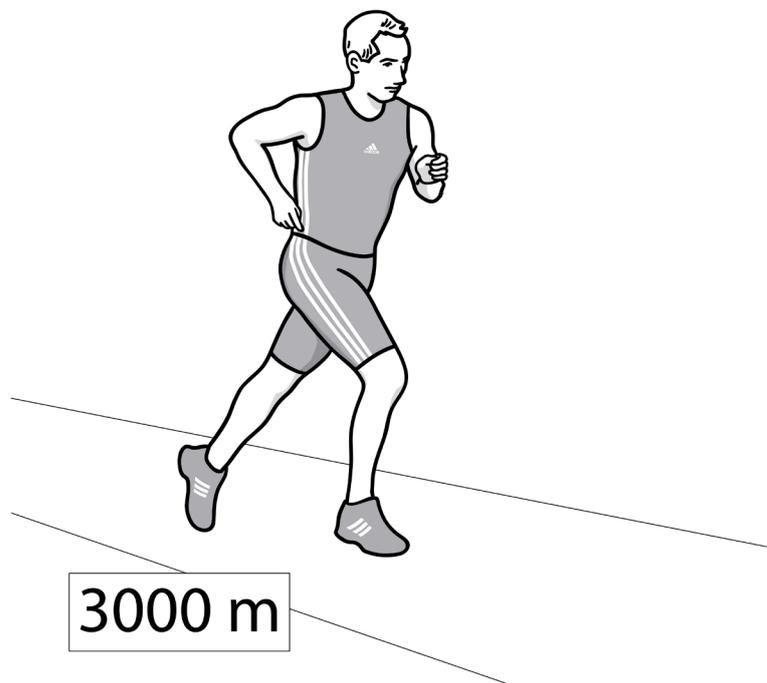
Rundenanzeige, Startnummern,
Stoppuhren, Zielkamera, Hindernisse
und Markierungen

Test the Test

3000 m Lauf

Ausdauer

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



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



3 (Starter, Rundenzähler, Zeitnehmer)



20 min



Rundenanzeige, Startnummern,
Stoppuhren, Zielkamera

Punktetabelle

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

Test	Sprint 60m		Stäbelauf		3000m		Squat Jump		RTB	SG	Slackski	Rumpf	Hindernislauf	
	w	m	w	m	w	m	w	m					w	m
Gesamt	[s,00]	[s,00]	[m:ss,0]	[m:ss,0]	[m:ss]	[m:ss]	[cm,0]	[cm,0]	[cm]	[cm]	[m:ss]	[m:ss]	[s,0]	[s,0]
76	8,64	8,28	00:57.9	00:54.9	12:21	11:06	35,2	42,7	14		00:52	04:00	36,4	32,7
77	8,63	8,26	00:57.8	00:54.8	12:20	11:04	35,4	43,0			00:51	04:02	36,3	32,5
78	8,62	8,24	00:57.7	00:54.7	12:18	11:03	35,6	43,3		14	00:50	04:04	36,1	32,3
79	8,61	8,22	00:57.6	00:54.6	12:17	11:02	35,8	43,5				04:06	36,0	32,1
80	8,60	8,20	00:57.5	00:54.5	12:15	11:00	36,0	43,8			00:49	04:08	35,8	32,0
81	8,59	8,18	00:57.4	00:54.4	12:15	10:59	36,2	44,1			00:48		35,7	31,9
82	8,57	8,16	00:57.3	00:54.3	12:13	10:58	36,4	44,3	15		00:47		35,6	31,8
83	8,56	8,14	00:57.2	00:54.2	12:12	10:56	36,6	44,6		14,5			35,5	31,7
84	8,54	8,12	00:57.1	00:54.1	12:11	10:55	36,8	44,8			00:46		35,4	31,6
85	8,53	8,10	00:57.0	00:54.0	12:09	10:54	37,0	45,1			00:45		35,3	31,5
86	8,51	8,08	00:56.9	00:53.9	12:08	10:53	37,2	45,3			00:44		35,2	31,4
87	8,50	8,06	00:56.8	00:53.8	12:07	10:51	37,4	45,6					35,1	31,3
88	8,48	8,04	00:56.7	00:53.7	12:06	10:50	37,6	45,8	16	15	00:43		35,0	31,2
89	8,47	8,02	00:56.6	00:53.6	12:04	10:49	37,8	46,1			00:42		34,9	31,1
90	8,45	8,00	00:56.5	00:53.5	12:03	10:48	38,0	46,3			00:41		34,8	31,0
91	8,44	7,98	00:56.4	00:53.4	12:02	10:46	38,2	46,6					34,7	30,9
92	8,42	7,96	00:56.3	00:53.3	12:00	10:45	38,4	46,8			00:40		34,6	30,8
93	8,40	7,94	00:56.2	00:53.2	11:59	10:44	38,6	47,1			00:39		34,5	30,7
94	8,39	7,92	00:56.1	00:53.1	11:58	10:43	38,8	47,3	17	15,5	00:38		34,4	30,6
95	8,37	7,90	00:56.0	00:53.0	11:56	10:41	39,0	47,6					34,3	30,5
96	8,36	7,88	00:55.9	00:52.9	11:55	10:40	39,2	47,8			00:37		34,2	30,4
97	8,34	7,86	00:55.8	00:52.8	11:54	10:39	39,4	48,1			00:36		34,1	30,3
98	8,33	7,84	00:55.7	00:52.7	11:53	10:38	39,6	48,3					34,0	30,2
99	8,31	7,82	00:55.6	00:52.6	11:51	10:36	39,8	48,6			00:35		33,9	30,1
100	8,30	7,80	00:55.5	00:52.5	11:50	10:35	40,0	48,8	18	16	00:34		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

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

Checkliste Material

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

Stationsliste Material

	Anzahl	3.000 m Lauf	60 m Sprint	Hindernislauf	Sprungelenkbeweglichkeit	Körperhöhe	Körpermasse	Rumpfkraft	Sitzhöhe	Slack-Ski	Squat Jump	Stäbelauf	Rumpfbeuge
Bank/Hocker	1												1
geeichte Körperwaage	1						1						
Hürden	5			5									
Kästen	2			2									
Kasten/Tisch	1								1				
Klebeband für Startlinie	1		1										
Langbänke	11			5						6			
Lautsprecher	1							1					
Lichtschrankensystem	1		1										
Maßband	1				1								
Matten	17			13				4					
Medizinbälle	7			7									
Metronom (App, Smartphone)	1							1					
Opto Jump	1										1		
Rundenanzeige	1	1											
Schraubzwingen	24									24			
Slack-Ski	6									6			
Slalomstangen	7			7									
Sprungbrett	1			1									
Stäbe	40											40	
Stadiometer	2					1			1				
Startnummern	15	15											
Steckhürden	5			1				4					
Stoppuhren	20	4		2				4		6		4	
Weichbodenmatte	1			1									
Zentimeterskala	1												1
Zielkamera	1	1											

Stationsliste Material: Test the Test

	Anzahl	1500 m Croslauf	Beep-Test	Y-Balance-Test	Lateraler Einbeinsprung										
Bank/Hocker															
geeichte Körperwaage															
Hürden	20	20													
Kästen															
Kasten/Tisch															
Klebeband für Startlinie	2		1		1										
Langbänke	5	5													
Lautsprecher															
Lichtschranksystem															
Maßband					1										
Matten															
Medizinbälle															
Audiodatei/App	1		1												
Opto Jump															
Rundenanzeige	1	1													
Schraubzwingen															
Y-Balance Test Kit	6			6											
Slalomstangen		6													
Sprungbrett															
Stäbe															
Stadiometer															
Startnummern	15	15													
Steckhürden															
Stoppuhren	4	4													
Weichbodenmatte															
Zentimeterskala															
Zielkamera	1	1													

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							

Anthropometrie

Nr.	Sportler-ID	Körperhöhe	Sitzhöhe	Körpermasse	Reifestatus	finale Körperhöhe	Beinlänge	Schienbeinlänge
		[cm]	[cm]	[kg]			[cm]	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Beweglichkeit

Nr.	Sportler-ID	Rumpftiefbeuge		Knee-to-Wall SGB				Bemerkungen
		[cm]	[Pkt.]	li. [cm]	re. [cm]	Ø	[Pkt.]	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

60 m Sprint

Nr.	Sportler-ID	Lauf 1		Lauf 2		Bestzeit			Bemerkungen
		30 m	60 m	30 m	60 m	30 m	60 m	[Pkt.]	
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	rechts	links	Ergebnis		Bemerkungen
		[mm:ss]	[mm:ss]	Ø	[Pkt.]	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Squat Jump

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

Rumpfkraft

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

Hindernislauf

Nr.	Sportler-ID	Lauf 1			Lauf 2			Bestzeit		Bemerkungen
		Zeit	Strafe	Ergeb.	Zeit	Strafe	Ergeb.	Zeit	[Pkt.]	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

Stäbelauf

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

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					

1500 m Crosslauf

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					

Y-Balance-Test

Nr.	Sportler-ID	A links	A rechts	B links	B rechts	C links	C rechts	Bemerkungen
		[cm]	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Lateraler Einbeinsprung

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

Imitation Eisschnelllauf

Nr.	Sportler-ID	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Bemerkungen
		1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Einbeinkniebeuge Short Track rechts

Nr.	Sportler-ID	Frontal		Seitlich		Hinten	Gesamt	Bemerkungen
		1. Punkte	2. Punkte	3. Punkte	4. Punkte	5. Punkte	Punkte	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Einbeinkniebeuge Short Track links

Nr.	Sportler-ID	Frontal		Seitlich		Hinten	Gesamt	Bemerkungen
		1. Punkte	2. Punkte	3. Punkte	4. Punkte	5. Punkte	Punkte	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Beep-Test

Nr.	Sportler-ID	Level	Shuttle	VO ² max	Bemerkungen
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

