



Übungsbeschreibung für die
Athletiküberprüfung des Sächsischen Eissport
Verbandes/Eisschnellauf

(Stand: 03.06.2021)

Altersbereich: AK E1, AK E2

Übersicht Übungen

- 30m- bzw. 60m-Sprint
- 9er-Sprung (ab AK E2)
- 800m-Lauf bzw. 1500m-Lauf (alle AK)

AK E1: 30 Sprint, 800m-Lauf

AK E2: 60m Sprint, 9er-Sprung, 800m-Lauf

Schnelligkeit - 30m bzw. 60m Sprint

Punkte	Sekunden Bis 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

2 Versuche, der Schnellere
kommt in die Wertung

Bis einschließlich AK E1: 30m

AK E2: 60m

- Messung mittels Lichtschranken
- Startlinie wird durch Klebeband markiert
- Zeitmessung auf 2 Stellen nach dem Komma

Kadernorm:

AK E1 w/m – 5,50s

AK E2 w/m - 10,00s

Sprungkraft „9-er Sprung“

Punkte	Meter AK 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

3 Versuche pro Sprungreihe, der beste wird jeweils gewertet

Die AK bis E1 absolvieren diesen Test nicht!

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 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 auf beiden Beinen landen

3er-Sprung beidbeinig

- Beide Beine an der Startlinie, 3 Schluss sprünge, Landung auf beiden Beinen
- Gemessen wird die Ferse bei allen Sprüngen
- Jede Sprungreihe wird einzeln gemessen
- Die Werte der 3 Sprungreihen werden als Gesamtweite addiert
- Ungültiger Versuch bei: Bodenkontakt der Hände, „Zurückfallen“ bei Landung, kleine Zwischenschritte während des Sprungs

Kadernorm:

AK E2 w/m – 14,50 m

Aerobe Ausdauer - 800m

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

Die Läufe werden jeweils getrennt nach Altersklasse und Geschlecht durchgeführt

Bis AK E2: 800m

Kadernorm:

AK E1 – 3:30 min

AK E2 – 3:15 min