



Übungsbeschreibung für die
Athletiküberprüfung des Sächsischen Eissport
Verbandes/Eisschnellauf

(Stand: 07.05.2025)

Altersbereich: AK E1, AK E2

Übersicht Übungen

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

AK E1:

30 Sprint

9er-Sprung

800m-Lauf

Einbeistehen

Beweglichkeit Rumpftiefbeuge

Beweglichkeit SG

AK E2:

60m Sprint

9er-Sprung

800m-Lauf

Einbeistehen

Beweglichkeit Rumpftiefbeuge

Beweglichkeit SG

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

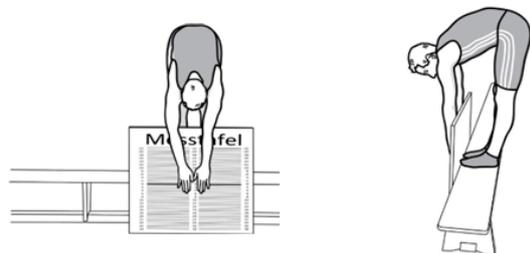
Ziel ist es, mit den Fingerspitzen soweit nach unten wie möglich zu kommen.

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



Sprungkraft „9-er 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 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 besten Werte der 3 Sprungreihen werden als Gesamtweite addiert.

Ungültiger Versuch: bei Bodenkontakt der Hände, „Zurückfallen oder Vorfallen“ 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

Kadernorm:

AK E1 – 3:30 min

AK E2 – 3:15 min

Gesamtwertung AT-Test

Es gewinnt der Sportler mit den meisten Punkten in der jeweiligen AK (E1, E2), getrennt nach Geschlechtern.

Bei Punktgleichheit teilen sich beide Sportler den Platz.