

Zentrale Leistungsüberprüfung - Skiverband Sachsen-Anhalt

09.06.2018

Athletik

Leichtathletik

	Seilspringen	Hindernisp.	Rumpftest	Slackline	Medizinball	Rollschlitten	Liegestütz	Weitsprung	Sprint	10-er	Mittelstrecke
Norm-Punkte	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Differenz	1 Sp. = 0,5 P	1 sec = 1 P	5 sec = 1 P	0,5 = 10 P	10 cm = 1 P	1 Zug = 3 P	1 LS = 2 P	10 cm = 2 P	0,1 sec = 1 P	1 cm = 1 P	1 sec = 2 P
Norm	Anzahl	sec	sec	m	cm Gew.	Anzahl Dauer Sprosse	Anzahl	m	sec Dist.	üKH in cm	min Dist.
8 m	100	42	220	3,0	440 1 kg	18 1 min 9	30	3,65	5,1 30	40	3:40 800
8 w	110	42	220	3,0	390 1 kg	18 1 min 9	30	3,65	5,1 30	40	3:40 800
9 m	110	40	240	3,0	510 1 kg	20 1 min 9	33	3,80	5,0 30	40	3:30 800
9 w	120	40	240	3,0	460 1 kg	20 1 min 9	32	3,80	5,0 30	40	3:30 800
10 m	130	38	260	3,5	580 1 kg	22 1 min 9	36	3,95	4,9 30	40	3:15 800
10 w	140	38	260	3,5	530 1 kg	22 1 min 9	34	3,95	4,9 30	40	3:15 800
11 m	140	36	280	4,0	650 1 kg	25 1 min 9	39	4,10	4,7 30	50	3:50 1000
11 w	150	36	280	4,0	600 1 kg	24 1 min 9	36	4,10	4,7 30	50	3:50 1000
12 m	150	34	300	4,5	580 2 kg	48 2 min 10	42	4,25	4,5 30	60	3:40 1000
12 w	160	34	300	4,5	530 2 kg	46 2 min 10	38	4,25	4,5 30	60	3:40 1000
13 m	170	32	320	5,0	650 2 kg	50 2 min 10	45	4,45	4,3 30	60	3:25 1000
13 w	170	32	320	5,0	600 2 kg	48 2 min 10	40	4,45	4,4 30	60	3:25 1000
14 m	170	30	340	5,5	720 2 kg	50 2 min 11	48	4,80	4,1 30	80	3:15 1000
14 w	170	30	340	5,5	670 2 kg	50 2 min 11	42	4,80	4,3 30	80	3:20 1000
15 m	170	30	360	6,0	650 3 kg	50 2 min 12	51	5,10	3,9 30	80	3:10 1000
15 w	170	30	360	6,0	600 3 kg	50 2 min 11	44	5,10	4,2 30	80	3:15 1000
16 - 18 m	170	30	360	6,0	720 3 kg	52 2 min 12	54	5,50	3,6 30	80	3:00 1000
16 - 18 w	170	30	360	6,0	670 3 kg	50 2 min 12	46	5,50	3,9 30	80	3:05 1000

Turnen

Es werden 5 Übungen abgefordert,

pro Übung gibt es bei richtiger Ausführung 8 Pkt., 4 Pkt. bei "Ansatz vorhanden" und 0 Pkt. bei Element nicht geturnt