



Überprüfung der athletischen Voraussetzungen der sächsischen Nachwuchssportler Inline-Speedskating 17. März 2024

Ausschreibung

Veranstalter:	Rollsport- und Inline-Verband Sachsen e. V.
Ausrichter:	Speedskate-Club Meißen e.V.
Gesamtleitung:	Nadja Schuster
Termin:	Sonntag, 17. März 2024, Beginn der Tests: 10:00 Uhr, Zugang zur Sporthalle 9:15 Uhr Kampfrichter-, Helferbesprechung/-einteilung: 9:30 Uhr!
Wettkampfort:	Sporthalle am Berufsschulzentrum Meißen, Goethestraße 21, 01662 Meißen; Parkmöglichkeiten Hainstraße
Zielstellung:	Überprüfung der Leistungsvoraussetzungen im Bereich Athletik
Maßnahmen:	9 Tests zur Überprüfung der Leistungsvoraussetzungen
Wettkampfgericht:	Trainer/Schiedsrichter/Helfer der teilnehmenden Vereine Je 6 gemeldeten Sportlern sind mind. ein Kampfrichter bzw. Helfer zu stellen. Stoppuhr und Schreibunterlagen bitte mitbringen!
Teilnahmeberechtigt:	Sportlerinnen und Sportler der Vereine des Rollsport- und Inline-Verband Sachsen e. V. der Jahrgänge 2016 bis 2006
Meldeschluss:	8. März 2024 (Nachträgliche Änderungen umgehend melden!)
Meldungen:	je Verein per E-Mail an nadja.schuster.meissen@gmail.com
Startgebühren:	keine – jedoch behält sich der RIV Sachsen vor, einen Eigenanteil (i. d. R. 15% der Gesamtkosten und entsprechend der Teilnehmerzahlen je Verein) zu erheben
Wertung:	je Jahrgang und Geschlecht; Platzierung ergibt sich aus der Summe aller Testplatzierungen; Urkunden für alle Teilnehmer

Testbeschreibung Athletik

T-1 Standweitsprung

Azyklische Schnelligkeit/Sprungkraft

Aufbau/Material: Startlinie und Maßband/Gliedermaßstab

Ausführung/Bewertung: ruhige Ausgangsposition, Fußzehen hinter der Startlinie, Aushöhlbewegung mit den Armen und Standweitsprung, gemessen wird die Weite hinter dem/der Sportler/in (letzte Ferse), Ergebnis auf 1 cm (2,23 m) genau erfassen, gestürzte Versuche oder Abstützen mit der Hand sind ungültig, **3 Versuche**, der Beste wird erfasst

T-2 Schnelle Schritte am Hocker/Kastendeckel

Zyklische Schnelligkeit/ Frequenzschnelligkeit

Aufbau/Material: AK 8-11 Kastenoberteil (Höhe ca. 25 cm) oder ab AK 12 Turnhocker (Höhe 40 bis 43 cm) verrutschfest gegen Hallenwand stellen, Stoppuhr.

Ausführung/Bewertung: Ausgangsposition Stand mit beiden Beinen vor dem Hocker, selbständiger Start, wechselseitiges Berühren der Hockerkante/Kastenoberteil mit den Fußsohlen, erfasst wird die Zeit für 40 Fußberührungen, jede Fußberührung wird gezählt, Zeitende mit der 40. Berührung, **Ergebnis auf 1/10 s** erfassen (z.B. 14,8 s)

T-3 20m Sprint

Zyklische Schnelligkeit/Aktionsschnelligkeit

Aufbau/Material: Vorstartlinie (0,50 m vor der Startlinie), Startlinie und Ziellinie (Abstand 20 m), RIVS-Lichtschranken

Ausführung/Bewertung: 20 m Sprint; Hochstart an der Vorstartlinie (verhindert vorzeitiges Auslösen der Lichtschranke); **2 Versuche**, Wichtig: genügend Pause zwischen den Versuchen; der Beste zählt; Ergebnis auf 1/100 s genau erfassen (z.B. 3,84 s)

T-4 Sprung/Hockwende Langbank

Azyklische Schnelligkeitsausdauer/Sprungkraft

Aufbau/Material: Langbank (Höhe 30-35 cm), Stoppuhr

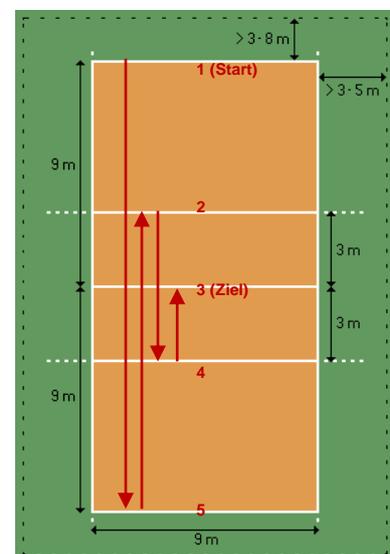
Ausführung/Bewertung: AK 8-13 **Hockwende**, ab AK 14 beidbeinig von links nach rechts über die Bank springen; 40 Sprünge für alle AK, Ausgangsposition Stand mit beiden Beinen neben der Bank, Startsignal durch Kampfrichter, Stopp der Zeitnahme bei Landung des 40. Sprunges, Handstopnung Ergebnis auf **1/10s** genau erfassen (z.B. 42,6 s)

T-5 Liniensprints

Zyklische Schnelligkeit

Aufbau/Material: 5 Linien vom Volleyballfeld, Stoppuhr

Ausführung/Bewertung: Sprint von Linie 1 zu Linie 5, Umkehr zu Linie 2, Umkehr zu Linie 4, Umkehr zu Linie 3 (Ziel), die Wendelinien (5, 2, 4) jeweils mit einer Hand berühren, Linie 3 (Ziel) durchlaufen, Zeit von Linie 1 (Start) bis Linie 3 (Ziel) stoppen. Auf saubere Ausführung (Linienberührung) achten, ansonsten Wiederholung, 2 Versuche möglich, der Beste zählt; Handstopnung Ergebnis auf **1/10 s** erfassen (z.B. 10,4 s)



T-6 Dreier-Hopp rechts und links

Koordination/ Schnellkraft

Aufbau/Material: Startlinie, Maßband

Ausführung/Bewertung: Sprungbein steht hinter der Absprunglinie; das Sprungbein/Fuß (links) bleibt bis zum Absprung komplett auf dem Boden; mit dem anderen Bein und den Oberkörper darf Schwung geholt werden; es erfolgen nun zwei Sprünge auf dem Sprungbein (links) und der dritte Sprung wird dann auf beiden Füßen gelandet, gemessen wird die Weite hinter dem/der Sportler/in (letzte Ferse), Ergebnis auf 1 cm (4,69 m) genau erfassen, gestürzte Versuche (Abstützen mit der Hand) sind ungültig, 3 Versuche der Beste wird erfasst.

T-7 Kasten-Bumerang-Test

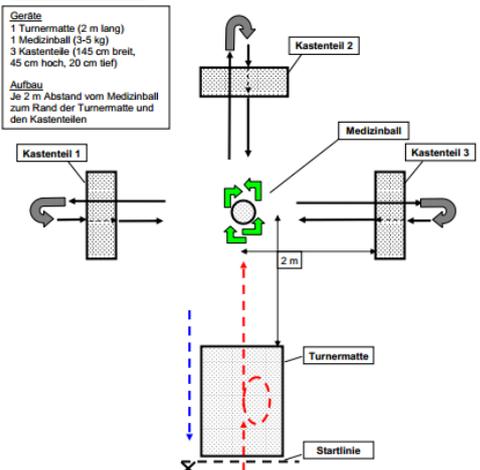
Koordination/ Schnelligkeit

Aufbau/Material: (siehe Skizze rechts)

Ausführung/Bewertung: Ausgangsposition Stand an der Startlinie, nach dem Startsignal einer Rolle vorwärts auf der Matte, danach wird im rechten Winkel um den Medizinball zum Kastenteil 1 gelaufen, das Kastenteil übersprungen und in Richtung Medizinball durchkrochen. In der Folge wird jeweils mit rechtwinkligem Umlaufen des Medizinballes das nächste Kastenteil übersprungen und in Richtung Medizinball durchkrochen. Insgesamt muss jedes Kastenteil einmal übersprungen und durchkrochen werden. Nach dem dritten Überspringen und Durchqueren eines Kastenteils wird der Medizinball im rechten Winkel umlaufen und die Startlinie überlaufen. Handstoppung Ergebnis auf **1/10s** erfassen (z.B. 10,5 s)

Kasten-Bumerang-Test

Geräte
 1 Turnermatte (2 m lang)
 1 Medizinball (3-5 kg)
 3 Kastenteile (145 cm breit, 45 cm hoch, 20 cm tief)
Aufbau
 Je 2 m Abstand vom Medizinball zum Rand der Turnermatte und den Kastenteilen



T-8 Sternlauf

Schnelligkeit/Schnellkraft, Koordination/Gewandtheit

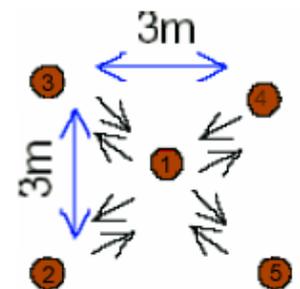
Aufbau/Material: 4 große Medizinbälle (Durchmesser 23-28 cm) werden in einen Abstand von jeweils 3 m zu einem Quadrat gelegt, der 5. Medizinball kommt exakt in die Mitte, Stoppuhr.

Ausführung/Bewertung: Start auf Signal des Kampfrichters aus dem Sitz auf dem mittleren Ball 1, Sprint zu Ball 2, berühren mit dem Gesäß (1. Berührung), Sprint zu Ball 1, berühren mit dem Gesäß (mit den Händen weder vom Fußboden noch vom Ball abstoßen), Sprint zu Ball 3 usw.

bis AK11: 2 komplette „Sterne“, ab AK12: 5 komplette „Sterne“

8 Ballberührungen pro Stern (Sitzstart in der Mitte zählt mit), Ende/Zeitnahme nach Berührung des Ball Nr. 5 des letzten „Sterns“ (=16 bzw. 40 Ballberührungen);

Handstoppung Ergebnis auf **1/10 s** erfassen (z.B. 61,7 s).



T-9 Cooper-Test

Allgemeine Ausdauer

Aufbau/Material: Die Laufbahn führt um die Begrenzungslinien des Volleyballfeldes 9x18 m, An den Eckpunkten des Feldes (50 cm nach innen versetzt) sowie an den Längsseiten des Feldes stehen Pylonen. Eine Laufrunde hat die Länge von ca. 54 m; Ausführung/Bewertung:

bis AK 11: 3 min-Lauf

ab AK 12: 6 min-Lauf, die erreichte Strecke (Genauigkeit auf 1 m, z.B. 1341 m) wird gewertet.

