



## Ausschreibung zur Überprüfung der athletischen Voraussetzungen im Speedskating

- Veranstalter: Rollsport- und Inline-Verband Sachsen e. V.
- Ausrichter: Speedskate-Club Meißen e.V.
- Gesamtleitung: Patrick Täubrecht, Landestrainer
- Termin:** **4. März 2012**, Beginn des Tests: 9.30 Uhr, Zugang zur Sporthalle 30 Minuten vor Testbeginn
- Wettkampfort: Sporthalle am Berufsschulzentrum Meißen, Goethestraße 21, 01662 Meißen; Parkmöglichkeiten Hainstraße
- Zielstellung: Überprüfung der Leistungsvoraussetzungen im Bereich Athletik
- Maßnahmen: 11 Tests zur Überprüfung der Leistungsvoraussetzungen, Testbeschreibungen liegen als Anlage bei.
- Wettkampfgericht: Trainer/Schiedsrichter/Helfer der teilnehmenden Vereine  
**Bitte mindestens je 6 gemeldeten Sportlern 1 Kampfrichter bzw. Helfer möglichst namentlich melden! Stoppuhr, Schreibunterlagen, Klemmbrett (sofern vorhanden) mitbringen!**
- Teilnahmeberechtigt: sind Sportlerinnen und Sportler der Vereine des Rollsport- und Inline-Verband Sachsen e. V. der Jahrgänge 2004 bis Aktive
- Meldeschluss:** **25.02.2012 (An- und Abmeldungen nach dem T. bitte umgehend melden)**
- Meldungen: Meldungen erfolgen an den Ausrichter SSC Meißen ([nadja.schuster.meissen@googlemail.com](mailto:nadja.schuster.meissen@googlemail.com))
- Startgebühren: Keine, 15% der Gesamtkosten werden als Eigenanteil den Vereinen entsprechend ihrer Teilnehmerzahl vom RIVS in Rechnung gestellt.
- Auszeichnung: Urkunden für alle Teilnehmer je Geschlecht und Startklasse

## Testbeschreibung Athletik

### T1-1 Standweitsprung

Azyklische Schnelligkeit/Sprungkraft

Aufbau: 2-3 Matten für längs hintereinander an der Wand anlegen, Standweitsprung von der Mattenkante zur Wand; 3 Versuche der beste wird gezählt

### T1-2 Hockeransprung

Azyklische Schnelligkeit/Sprungkraft

Aufbau: Turnhocker verrutschfest gegen Hallenwand stellen. Gleichmäßiges auf-und- abspringen am Hocker; Übungszeit 60sek. Anzahl der Ansprünge zählt

AK 8-11 (Jahrgänge 2004-2001) nur 30sek.

### T1-3 20m Sprint

Zyklische Schnelligkeit/Aktionsschnelligkeit

Aufbau:

20 m Sprint; Hoch oder Tiefstart frei wählbar; Start von Linie oder Hallenwand; 3 Versuche, Wichtig: genügend Pause zwischen den Versuchen; der beste zählt

### T1-4 Sprung Langbank

Azyklische Schnelligkeit/Sprungkraft

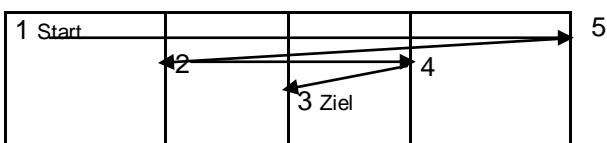
Aufbau: Langbank gleichmäßig beidbeinig von A nach B überspringen; Übungszeit 60 sek., Anzahl der Sprünge zählt

AK 8-13 (Jahrgänge 2004-1999) Hockwende 60sek.

### T1-5 Liniensprints

Zyklische Schnelligkeit/Reaktionsschnelligkeit

Aufbau: Linien vom Volleyballfeld; Sprint von Linie 1 zu Linie 5, zurück zu Linie 2, vor zu Linie 4, zurück zu Linie 3 ins Ziel; Die Wendelinien jeweils mit einer Hand berühren. Zeit von Linie1 Start bis Linie3 Ziel stoppen. Auf saubere Ausführung achten, ansonsten Wiederholung.



### T1-6 Dreier-Hopp links

Koordination/ Schnellkraft

Aufbau: Sprungbein steht hinter der Absprunglinie; das Sprungbein/Fuß 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 und der dritte Sprung wird dann auf beiden Füßen gelandet. 3 Versuche der beste zählt.

