

Verbandskadersichtungslehrgang Eiskunstlauf 2023/2024

04.03.2023 – 05.03.2023

Ausschreibung

1. Allgemeine Bestimmungen

- Veranstalter:** Eissport-Verband NRW e.V.
- Ausrichter:** Fachsparte Eiskunstlauf
- Ort:** Eissportzentrum Westfalen – Landesleistungszentrum Dortmund
- Datum:** 04.03.-05.03.2023
- Meldeanschrift:** Claudia Lang-Jüßen, Fachspartenleiterin
Meldungen-Eiskunstlaufen@lev-nrw.de
- Meldeschluss:** **04. Februar 2023**
- Inhalt der Meldung:** Meldungen werden nur auf dem angehängten Formblatt akzeptiert!
- Meldegebühr:** 30 € pro SportlerIn
Die Meldegebühr ist zeitgleich mit der Meldung auf das Konto des Eissport-Verbandes zu entrichten. Es erfolgt keine Rückerstattung bei Rückzug einer Meldung nach Meldeschluss!
- Bankverbindung:** [Eissport-Verband Nordrhein-Westfalen e.V.](#)
Dortmunder Volksbank
IBAN: DE39 4416 0014 6331 2757 00
BIC: GENODEM1DOR
- Zeitplan:** Der Zeitplan wird nach Eingang aller Meldungen erstellt und versandt.
- Aufnahmevoraussetzungen:** Start in folgenden Leistungssportkategorien: **Stichtag 01.07.2023**
- U7-U10
 - Pre Novice
 - Advanced Novice
 - Junioren

2. Kaderstufen

Präambel

Gemäß den Vorgaben des DOSB obliegt es dem Eissport-Verband Nordrhein-Westfalen für die Saison 2023/2024 nach bundeseinheitlichen Richtlinien des Spitzenverbandes einen Landeskader zu benennen. Dies erfolgt auf der Grundlage der ausgeschriebenen Landeskadersichtungsmaßnahmen.

Darüber hinaus wird der Eissport-Verband Nordrhein-Westfalen auch für die Saison 2023/2024 einen NRW-Verbandskader nach eigenen Richtlinien benennen. Die Auswahl des NRW-Verbandskader U7 Mädchen/Jungen bis U15 erfolgt ganzheitlich. Die SportlerInnen wurden/ werden über die ganze Saison 22/23 und vor allem bei den Landesmeisterschaften 2023 beobachtet. Die Wettbewerbsergebnisse werden mit in die Auswahl einfließen. Der Verbandskadersichtungslehrgang, ist die letzte sportartspezifische Sichtung (Überprüfung von Elementen in Trainingsform). Nachdem Verbandskadersichtungslehrgang wird der Kader für die Saison 2023/2024 benannt. Die Abnahme der Sichtung erfolgt durch die OSP-Trainerin Frau Martina Dieck sowie durch einen weiteren Personenkreis, der vom Verbandsausschuss Leistungssport benannt wird. Eine Sichtungsbefreiung erfolgt nur für die Teilnehmer der Deutschen Nachwuchs- und Juniorenmeisterschaften, sofern kein Bundeskader- oder Landeskaderstatus vorliegt.

Die folgende Tabelle verdeutlicht die Kaderstufen des NRW-Verbandskaders:

Stichtag: 01.07.23

Kaderstufe:	Ist am 30.06.2023 nicht älter als:
U7	6 Jahre
U8	7 Jahre
U9	8 Jahre
U10	9 Jahre
U11	10 Jahre
U12	11 Jahre
U13	12 Jahre
U14	13 Jahre
U15	14 Jahre
NM	Teilnehmer Deutsche Nachwuchs- und Juniorenmeisterschaften

3. Form

Die Sichtung des NRW-Verbandskader wird in Form eines zweitägigen Lehrganges stattfinden. Die NRW-Verbandskaderkriterien sind Mindestanforderungen. Die sportartspezifischen Anforderungen werden in Form eines lockeren Trainings am ersten Tag überprüft. Die Reihenfolge der Elemente ist nicht festgelegt und variiert während der Überprüfung. In diesem Training werden auch Elemente erarbeitet, die über den geforderten Mindestanforderungen liegen, um die Perspektive der SportlerInnen zu skizzieren. Am zweiten Tag werden die Kaderstufen U7 bis U10 im DEU-Talentparcour überprüft. Die Kaderstufen U11 bis U15, sowie TN nationale Meisterschaften, welche nicht dem LK- oder BK angehören, werden in der Helmut-Körnig-Halle die Athletiksichtung durchführen.

Der genaue Zeitplan wird nach Meldeschluss an die Vereine versandt. In der untenstehenden Tabelle ist der vorläufige Ablaufplan skizziert:

Ablaufplan:

Tag 1:	U7 bis U10	Überprüfung der sportartspezifischen Anforderungen in Trainingsform (siehe Anhang)
	U11 bis U15	
Tag 2:	U7 bis U10	Talentparcour (siehe Anhang) auf dem Eis
	U11 bis U15	Athletiksichtung (siehe Anhang)
	TN: DNM/DJM	In der Helmut-Körnig-Halle

Dortmund, den 14.01.2023

4. Anlage

- NRW-Verbandskaderkriterien Mädchen
- NRW-Verbandskaderkriterien Jungen
- DEU-Talentparcour
- Inhalte Athletiksichtung

NRW-Verbandskaderkriterien Mädchen

Alter	Inhalte	Drehr.	Fuß	Ausführungsbestimmungen/Qualitätsmerkmale
U 8 und Jünger KK 8	1. vorwärts Übersetzen (Laufschritt) Kreis mind.2 Runden	R+L		Kreis an Körpergröße angepasst, Geschwindigkeit+Radius beibehalten
	2. rückwärts Laufschr. Kreis mind.2 Runden	R+L		drübersteigen nicht erwünscht, auf Kreislage/Abstöße achten
	3. Spirale/Flieger va		R+L	Ohne anfassen, mind. 6sec
	4. 3er Walzer in Achterform 2 Runden			offene Spielbeinhaltung
	5. Drehsprung von 2 Beinen rückwärts auf rückwärts als Kombination mit 1Lo	R+L		Fuß/Knie/Hüftstreckung!- beidbeinige Landung
	6. 1Toeloop (1T)			Ab sprung von vorwärts nicht erlaubt - aus 2 verschiedenen Ansätzen
	7. 1Salchow (1S)			aus 2 versch. Ansätzen
	8. 1Rittberger (1Lo)			
	9. Standpirouette re (USp re)			6 Umdrehungen (gestrecktes, leicht gebeugtes Standbein-Def.it.ISU)
	10. Sitzpirouette re (SSp re)			4 Umdrehungen (Standbeinoberschenkel parallel zum Eis-Def. It. ISU)
U 9 KK 7	1. vorwärts +rückwärts Übersetzen im Wechsel mindestens 2 Runden	R+L		nach 4 Schritten wechseln, mit Auslauf beenden
	2. 3er Walzer in Achterform 2 Runden		R+L	geschlossenen Spielbeinhaltung
	3. Spirale/Flieger ve und ra		R+L	
	4. Mondvariationen oder Ina Bauer		R+L	Mond einwärts kann mit gebeugten Knien sein
	5. Doppeldreier ve in Serpentine		R+L	am Ende des Doppeldreier Standbeinhüfte hinten
	6. schnelle beidbeinige Drehsprünge von r auf r	R+L		kurzer Eiskontakt, schneller Absprung, 3x hintereinander Landung in Auslaufhaltung
	7. 1Flip (1F)			korrekte Kante, 2 unterschiedl. Ansätze
	8. 1Lutz (1Lz)			korrekte Kante
	9. 1Axel (1A)			
	10. Waagepirouette re m.Fußwechsel in Standpirouette ra (CSp+Usp)			4/4Umdrehungen, Fußwechsel mit erkennbaren Abstoß

NRW-Verbandskaderkriterien Mädchen

Alter	Inhalte	Drehr.	Fuß	Ausführungsbestimmungen/Qualitätsmerkmale
U10 KK 6	1. aus dem Stand vorwärts Übersetzen in Schneckenform 2. aus dem Stand rückwärts Übersetzen in Schneckenform 3. Choctaw von ra auf ve 4. 2x Spreizsprung hintereinander+1Flip(1F) 5. Sprungkombination 1 Axel+Doppelsprung 6. Doppelsprung nach Wahl 7. 1Lutz+1Rittberger+1Rittberger (1Lz+1lo+1Lo) 8.. Doppelaxel (2A) 9. Wechselsitzpirouette (CSSp) 10. Wechselwaagepirouette (CCSp)	R+L		immer größer werdende Kreise und steigendem Tempo, mit Auslauf im Gegenbogen
		R+L	R+L	mit Auslauf im Gegenbogen endend Spielbein in der 4. Position hinten ansetzen 1Axel+2 Toeloop(1A+2T) oder 1A+2 Rittberger(1A+2Lo) optional, ohne Wertung 5/5 Umdrehungen, Ansatz nach Wahl, ohne schwierige Position (feature) 5/5 Umdrehungen, Ansatz anders als bei Element 9 , ohne schwierige Position (feature)
U11 KK 5	1. Schrittfolge aus Dreiern, Wenden, Choctaw, Spitzenschritten, Mohawk 2. Spiralfolge mit 3 Spiralen, Verbindungsschritte erlaubt 3. 2x Walley hintereinander 4. Doppelsprung nach Wahl 5. Doppelsprung nach Wahl aus Schritten 6. Sprungkombination doppelt+einfach 7. Doppelaxel und/oder Dreifachsprung 8. Pirouettenkombination (CCoSp) 8. Pirouette in Basisposition mit 1 schwierigen Variation		R+L R+L	beidseitig, Verbindungsschritte erlaubt Richtungswechsel, 2 schwierige Variationen mind. 6sec halten beidseitige Ausführung möglich verschieden zu Übung 4 verschieden zu Übung 4 und 5 ohne Wertung auf dem 1. Fuß Basisposition frei wählbar, deutlicher Abdruck, nach dem Fußwechsel alle 3 Basispositionen ohne Feature 6 Umdrehungen

NRW-Verbandskaderkriterien Mädchen

Alter	Inhalte	Drehr.	Fuß	Ausführungsbestimmungen/Qualitätsmerkmale
U12 KK 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schrittfolge aus Gegendreiern, Gegenwenden, Twizzle, Mohawk 2. Jeté + Dreier ve + Doppelrittberger (2Lo) 3. Doppelflip (2F) oder Doppellutz (2LZ) 4. Sprungkombination aus 2 Doppelsprüngen 5. Sprungfolge aus Rittberger(1Lo) + Euler/Thoren + Doppelsalchow (2S) 6. Doppelaxel (2A) 7. Dreifachsprung 7. eingesprungene Waagepirouette (FCSp) 8. Pirouettenkombination mit Fußwechsel (CCoSp) 			<p>Schritte nur mit vorgeschrieben Inhalt ,Verbindungsschritte erlaubt</p> <p>Berücksichtigung Sprungrhythmus Augenmerk richtige Absprungkante</p> <p>unvollendete Drehung < wird akzeptiert ohne Wertung</p> <p>8 Umdrehungen, Einsprung lt.ISU-Regel, ohne Feature auf beiden Beinen alle 3 Basisposition mit 3 U, Ansatz frei wählbar ohne Feature</p>
U13 KK 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schrittfolge mit mindestens 2 Kombinationen aus 3 schwierigen Drehungen incl.Schlingen - ohne Schlangenbogenverbindung, eine muss verschieden sein 3. Doppellutz (2Lz) 3. Doppelflip+Doppeloeloop oder Doppelrittberger (2F+2T/2F+2Lo) 4. Doppelaxel (2A) oder Dreifachsprung 5. eingesprungenen Sitzpirouette (FSSp) 6. Butterfly 7. Choreografie aus: 1Pirouette mit 10U +2 Doppelsprüngen aus klar erkennbaren Transitions und non listed jumps 		R+L	<p>Schritte nur mit vorgeschrieben Inhalt auf beiden Beinen in beide Richtungen (lt.ISU: turns with a clear rhythm)</p> <p>Augenmerk richtige Absprungkante</p> <p>8 Umdrehungen, Sitzposition in der Luft erkennbar Eingang auch über stars möglich, mit Drehung in Auslauf beenden</p> <p>max. 1 min +/- 10sec, <u>Reihenfolge</u>: Pirouette-Sprung-Sprung enthalten sein muss der Solosprung des KP der Junioren aus der folgenden Saison, mit Musik Mondvarianten müssen in den Transitions enthalten sein</p>

NRW-Verbandskaderkriterien Mädchen

Alter	Inhalte	Drehr.	Fuß	Ausführungsbestimmungen/Qualitätsmerkmale
U 14 KK 3	1. Choreografiensequenz (ChSq) 2. Doppelaxel (2A) 3. Dreifachsprung 4. Doppellutz+Doppeloeloop od. Doppelrittberger (2Lz+2T/2Lz+2Lo) 5. eingesprungene Pirouettenkombination mit Fußwechsel (FCCoSp) 6. Pirouette mit schwierigen Umsprung 7. eingesprungene Pirouettenkombination mit Fußwechsel (FCCoSp) mit schwierigem Eingang			lt. ISU Regeln- volle Ausnutzung der Eisfläche Übung 2 oder 3 als Sprungkombination mit Doppelsprung Übung 3 oder 4 muss mit 2Lo sein Basis zu Basisposition
U15 KK 2	1. Sprungkombination mit Doppelaxel (2A) 2. Dreifachsprung 3. Dreifachsprung 4. ausgewogene Kür mit 2A und 3fach Sprung			untersch. zu Übung 2 od. alternativ Übung 2 als Sprungkombination <u>Alternativ zu Übung 1-4:</u> 90% der BK Norm bei einem relevanten WK

NRW-Verbandskaderkriterien Jungen

Alter	Inhalte	Drehr.	Fuß	Ausführungsbestimmungen/Qualitätsmerkmale
U9 und jünger KK 8	1. vorwärts Übersetzen (Laufschritt) Kreis mind.2 Runden	R+L		Kreis an Körpergröße angepasst, Geschwindigkeit+Radius beibehalten
	2. rückwärts Laufschr. Kreis mind.2 Runden	R+L		drübersteigen nicht erwünscht, auf Kreislage/Abstöße achten
	3. Spirale/Flieger va		R+L	Ohne anfassen, mind. 6sec
	4. 3er Walzer in Achterform 2 Runden			offene Spielbeinhaltung
	5. Drehsprung von 2 Beinen rückwärts auf rückwärts als Kombination mit 1Lo	R+L		Fuß/Knie/Hüftstreckung!- beidbeinige Landung
	6. 1Toeloop (1T)			Absprung von vorwärts nicht erlaubt - aus 2 verschiedenen Ansätzen
	7. 1Salchow (1S)			aus 2 versch. Ansätzen
	8. 1Rittberger (1Lo)			
	9. Standpirouette re (USp re)			6 Umdrehungen (gestrecktes, leicht gebeugtes Standbein-Def.lt.ISU)
	10. Sitzpirouette re (SSp re)			4 Umdrehungen (Standbeinoberschenkel parallel zum Eis-Def. lt. ISU)
U10 KK 7	1. vorwärts +rückwärts Übersetzen im Wechsel mindestens 2 Runden	R+L		nach 4 Schritten wechseln, mit Auslauf beenden
	2. 3er Walzer in Achterform 2 Runden		R+L	geschlossenen Spielbeinhaltung
	3. Spirale/Flieger ve und ra		R+L	
	4. Mondvariationen oder Ina Bauer		R+L	Mond einwärts kann mit gebeugten Knien sein
	5. Doppeldreier ve in Serpentine		R+L	am Ende des Doppeldreier Standbeinhüfte hinten
	6. schnelle beidbeinige Drehsprünge von r auf r	R+L		kurzer Eiskontakt, schneller Absprung, 3x hintereinander Landung in Auslaufhaltung
	7. 1Flip (1F)			korrekte Kante, 2 unterschiedl. Ansätze
	8. 1Lutz (1Lz)			korrekte Kante
	9. 1Axel (1A)			
	10. Waagepirouette re m.Fußwechsel in Standpirouette ra (CSp+Usp)			4/4Umdrehungen, Fußwechsel mit erkennbaren Abstoß

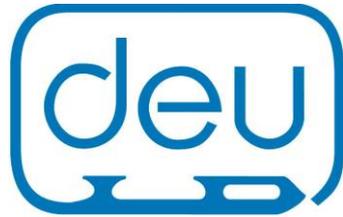
NRW-Verbandskaderkriterien Jungen

Alter	Inhalte	Drehr.	Fuß	Ausführungsbestimmungen/Qualitätsmerkmale
U11 KK 6	1. aus dem Stand vorwärts Übersetzen in Schneckenform 2. aus dem Stand rückwärts Übersetzen in Schneckenform 3. Choctaw von ra auf ve 4. 2x Spreizsprung hintereinander+1Flip(1F) 5. Sprungkombination 1 Axel+Doppelsprung 6. Doppelsprung nach Wahl 7. 1Lutz+1Rittberger+1Rittberger (1Lz+1lo+1Lo) 8. Doppelaxel (2A) 9. Wechselsitzpirouette (CSSp) 10. Wechselwaagepirouette (CCSp)	R+L R+L	R+L	immer größer werdende Kreise und steigendem Tempo, mit Auslauf im Gegenbogen mit Auslauf im Gegenbogen endend Spielbein in der 4. Position hinten ansetzen 1Axel+2 Toeloop(1A+2T) oder 1A+2 Rittberger(1A+2Lo) optional, ohne Wertung 5/5 Umdrehungen, Ansatz nach Wahl, ohne schwierige Position (feature) 5/5 Umdrehungen, Ansatz anders als bei Element 9, ohne schwierige Position (feature)
U12 KK 5	1. Schrittfolge aus Dreiern, Wenden, Choctaw, Spitzenschritten, Mohawk 2. Spiralfolge mit 3 Spiralen, Verbindungsschritte erlaubt 3. 2x Walley hintereinander 4. Doppelsprung nach Wahl 5. Doppelsprung nach Wahl aus Schritten 6. Sprungkombination doppelt+einfach 7. Doppelaxel und/oder Dreifachsprung 8. Pirouettenkombination (CCoSp) 8. Pirouette in Basisposition mit 1 schwierigen Variation		R+L R+L	beidseitig, Verbindungsschritte erlaubt Richtungswechsel, 2 schwierige Variationen mind. 6sec halten beidseitige Ausführung möglich verschieden zu Übung 4 verschieden zu Übung 4 und 5 ohne Wertung auf dem 1. Fuß Basisposition frei wählbar, deutlicher Abdruck, nach dem Fußwechsel alle 3 Basispositionen ohne Feature 6 Umdrehungen

NRW-Verbandskaderkriterien Jungen

Alter	Inhalte	Drehr.	Fuß	Ausführungsbestimmungen/Qualitätsmerkmale
U13 KK 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schrittfolge aus 2. Jeté + Dreier ve +Doppelrittberger (2Lo) 3. Doppelflip (2F) oder Doppellutz (2Lz) 4. Sprungkombination aus 2 Doppelsprüngen 5. Sprungfolge aus Rittberger(1Lo) +Euler/Thoren +Doppelsalchow (2S) 6. Doppelaxel (2A) 7. Dreifachsprung 7. eingesprungene Waagepirouette (FCSp) 8. Pirouettenkombination mit Fußwechsel (CCoSp) 			<p>Schritte nur mit vorgeschrieben Inhalt ,Verbindungsschritte erlaubt Berücksichtigung Sprungrhythmus Augenmerk richtige Absprungkante</p> <p>unvollendete Drehung < wird akzeptiert ohne Wertung 8 Umdrehungen, Einsprung lt.ISU-Regel, ohne Feature auf beiden Beinen alle 3 Basisposition mit 3 U, Ansatz frei wählbar ohne Feature</p>
U14 KK 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schrittfolge mit mindestens 2 Kombinationen aus 3 schwierigen Drehungen incl.Schlingen - ohne Schlangenbogenverbindung, eine muss verschieden sein 3. Doppellutz (2Lz) 3. Doppelflip+Doppeltoeloop oder Doppelrittberger (2F+2T/2F+2Lo) 4. Doppelaxel (2A) oder Dreifachsprung 5. eingesprungenen Sitzpirouette (FSSp) 6. Butterfly 7. Choreografie aus: 1Pirouette mit 10U +2 Doppelsprüngen aus klar erkennbaren Transitions und non listed jumps 		R+L	<p>Schritte nur mit vorgeschrieben Inhalt auf beiden Beinen in beide Richtungen (lt.ISU: turns with a clear rhythm)</p> <p>Augenmerk richtige Absprungkante</p> <p>8 Umdrehungen, Sitzposition in der Luft erkennbar Eingang auch über stars möglich, mit Drehung in Auslauf beenden</p> <p>max. 1 min +/- 10sec, Reihenfolge: Pirouette-Sprung-Sprung enthalten sein muss der Solosprung des KP der Junioren aus der folgenden Saison, mit Musik Mondvarianten müssen in den Transitions enthalten sein</p>
U15 KK 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Choreografiensequenz (ChSq) 2. Doppelaxel (2A) 3. Dreifachsprung 4. Doppellutz+Doppeltoeloop od. Doppelrittberger (2Lz+2T/2Lz+2Lo) 5. eingesprungene Pirouettenkombination mit Fußwechsel (FCCoSp) 6. Pirouette mit schwierigen Umsprung 7. eingesprungene Pirouettenkombination mit Fußwechsel (FCCoSp) mit schwierigem Eingang 			<p>lt.ISU Regeln-volle Ausnutzung der Eisfläche Übung 2 oder 3 als Sprungkombination mit Doppelsprung</p> <p>Übung 3 oder 4 muss mit 2Lo sein</p> <p>Basis zu Basisposition</p>

Deutsche Eislauf-Union e.V. (DEU)



Überprüfung der Leistungsgrundlagen im Eiskunstlaufen

**Konzept zur Anwendung einer eiskunstlaufspezifischen
Talentdiagnostik**

**Talentparcours
für die Altersklassen (AK) 4-9**

Stand: 01.07.2022

Inhalt

Präambel	3
1. Allgemeines	4
2. Durchführung	4
2.1 Parcours Aufbau	5
2.2 Materialliste	5
3. Sichtungsteam	6
4. Helferteam	6
5. Ablauf	6
5.1 Einlaufen (Warm-Up)	6
5.2 Vorlaufen	6
6. Parcours-Wertung und Ergebnisermittlung	6
7. Kreativ-Kür (nur für AK 9)	7
7.1 Technische Elemente:	7
7.2 Auswahl der Musik und Startreihenfolge	7
7.3 Bewertung und Beurteilungskriterien der Kreativ-Kür	8
8. Ermittlung des Gesamtergebnisses und Ergebnisübermittlung	8
Anlage I Talentparcours 1-3 Aufbau und Beschreibung	9
Anlage II Bewertungsbögen Parcours 1-3	13
Anlage III Bewertungsbogen Kreativ-Kür	18
Anlage IV Bogen Gesamtergebnis Parcours + Kreativ-Kür (AK 9)	19
Anlage V Materialvorschlagsliste	20

Präambel

Bei den Talentparcours handelt es sich um eine Sichtungsmäßnahme zur Überprüfung der allgemeinen eisläuferischen Leistungsgrundlagen in den Altersklassen 4-9, die dem Landeskaderalter vorgeschaltet ist. Als Bestandteil der Nachwuchs-Rahmenrichtlinien (NW-RRL) sind diese Altersklassen der AK 1 und somit im langfristigen Leistungsaufbau dem Grundlagentraining zuzuordnen.

Ein besonderer Dank gilt hierbei den Mitgliedern der Nachwuchsleistungssportkommission, die unter Leitung der Bundesnachwuchstrainerinnen Einzellaufen an der Ideen-Entwicklung zu einer Überprüfung der Leistungsgrundlagen auf dem Eis mitgewirkt haben. In der Saison 2021-2022 soll die praktische Umsetzung der so entstandenen „Talentparcours“ innerhalb eines Pilotprojektes in Zusammenarbeit mit den Landeseisssportverbänden und der DEU erprobt werden. Während des Pilotprojekts soll sowohl die Anwendbarkeit der Parcours als auch die Durchführungsrichtlinien zu dieser Sichtungsmäßnahme überprüft werden. Die Evaluation des Pilotprojekts erfolgt mit Unterstützung des Instituts für angewandte Trainingswissenschaft (IAT) und der Bundestrainerin Wissenschaft der DEU. Ende der Saison 2021-2022 wird das Pilotprojekt evaluiert und ggf. etwaige Veränderungen der Parcours oder den Durchführungsrichtlinien vorgenommen. Die finalen Durchführungsrichtlinien werden nach der Evaluierung rechtzeitig an die Landeseisssportverbände kommuniziert, spätestens zum 01.07.2022. Die Umsetzung der Überprüfung der Leistungsgrundlagen ist gemäß Richtlinien des DOSB zum Jahr 2023 verbindlich.

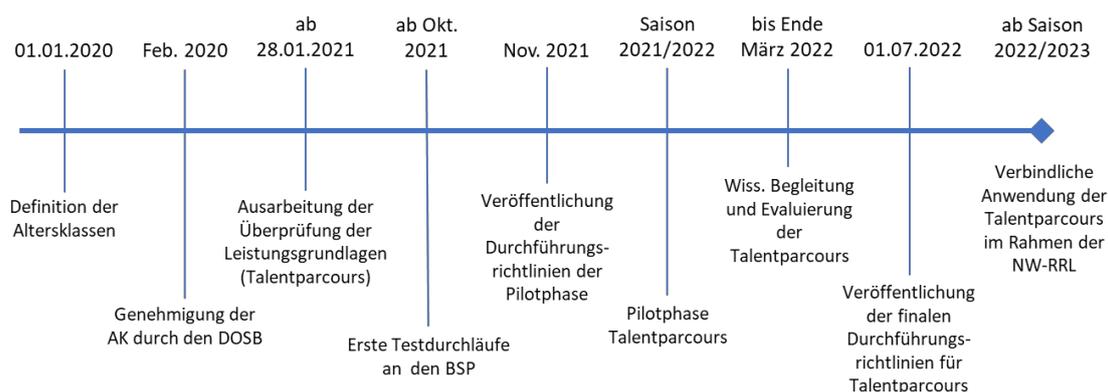


Abbildung 1: Zeitschiene und Meilensteine zur Umsetzung der Überprüfung der Leistungsgrundlagen im Rahmen der Nachwuchs-Rahmenrichtlinien

1. Allgemeines

Ziel ist der Talentparcours ist es, koordinative und eisläuferische Grundfertigkeiten auf dem Eis zu überprüfen, die zu einer vielseitigen Ausbildung und langfristigen Leistungsentwicklung im Eiskunstlaufen beitragen. Mit zunehmendem Alter erhöht sich der Schwierigkeitsgrad und die Komplexität der in den Parcours beschriebenen Übungen. In der AK 1c wird zusätzlich zu den Parcours eine „Kreativ-Kür“ ausgeschrieben, die den kompositorischen Aspekt im Eiskunstlaufen berücksichtigt.

DOSB Nachwuchs-Rahmenrichtlinien „Überprüfung der Leistungsgrundlagen“ AK 1	Altersklasse Stichtag 01.07.	Inhalt	
AK 1a	4-6	Talentparcours 1	Grundparcours
AK 1b	7-8	Talentparcours 2	Parcours mit zwei zugelosten Varianten (a, b)
AK 1c	9	Talentparcours 3	Parcours mit drei zugelosten Varianten (a, b, c)
		Kreativ-Kür	Vorgegebene technische Inhalte auf eine geloste Musik

**Beschreibung und Aufbau siehe Anlagen*

2. Durchführung

Die Talentparcours sollen mind. einmal jährlich, vorzugsweise am Ende der Saison, z.B. im Rahmen der Landeskadersichtung, innerhalb des Landeseissportverbandes (LEV) am jeweiligen Landes- und/oder Bundesstützpunkt durchgeführt werden. Ausrichter der Talentparcours sind die Landeseissportverbände (LEV). Es wird empfohlen, dass die LEV eine Ausschreibung zu dieser Sichtsungsmaßnahme mit einer Vorlaufzeit von 4 Wochen veröffentlichen. Teilnahmeberechtigt sind alle Kinder in den genannten Alterskategorien. Es empfiehlt sich, die Anzahl der Teilnehmer auf max. 15 Teilnehmer pro Altersklasse zu begrenzen. Es obliegt den LEV, ein eigenes Auswahlverfahren für die Teilnahme an der Sichtsungsmaßnahme vorzuschalten.

2.1 Parcours Aufbau

Der Parcours findet auf einem Drittel (26 x 20 m) eines standardisierten Eishockeyfelds statt.

Die Stationen des Parcours werden vor Ort am Vorabend des Sichtungstags einzeln nach a, b oder c ausgelost und von dem Organisationsteam aufgebaut (siehe Anlagen).

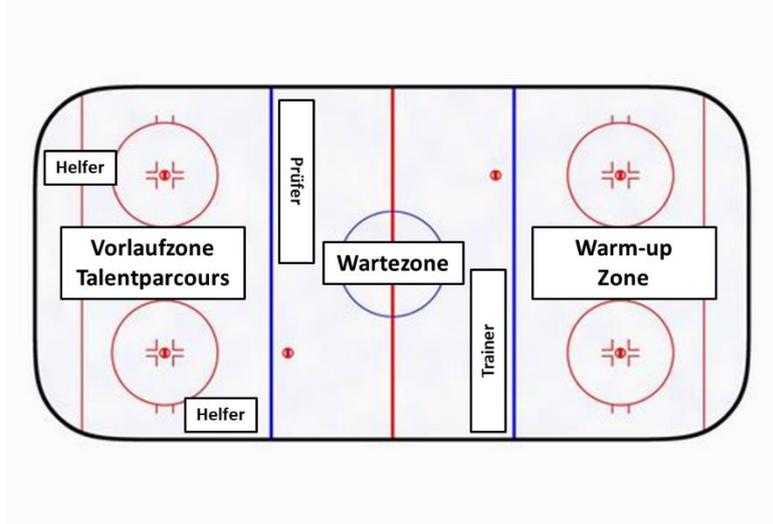


Abbildung 2: Schematische Zeichnung von Parcours und Warm-Up Parcours auf dem Eis

2.2 Materialliste

Parcours Grundausrüstung

- 4 Klemmbretter, Stifte
- Bewertungsbögen für alle Altersklassen (siehe Anhang II)
- Marker für Start- Ziellinie und Hockeystopp Begrenzung*
- Je 20 Hütchen* in zwei unterschiedlichen Farben für Einlaufparcours und Sichtungsparcours
- Je 20 kleine Hütchen* für die Bullykreise für Einlauf- und Sichtungsparcours
- Stoppuhr
- 1 Auslosungssäckchen mit bspw. nummerierten Kugeln/Chips
- Musikanlage

Talentparcours AK 4-6

- Je 2 Hürden ca. 60 cm hoch* für Einlaufparcours und Sichtungsparcours
- Je 2 Hindernisse ca. 10 cm hoch* für Einlaufparcours und Sichtungsparcours
- Stoppuhren

Talentparcours AK 7-8

- Je 12 Eishockeypucks für Einlaufparcours und Sichtungsparcours

Talentparcours AK 9

- Je 1 Eishockeypuck für Einlaufparcours und Sichtungsparcours
- Je 16 Pylonen (ca. 25 cm hoch) für Einlaufparcours und Sichtungsparcours

*Siehe Beispielfotos im Anhang III

3. Sichtungsteam

- Landestrainer und/oder OSP-/Stützpunkttrainer
- Ein ortsansässiger Vereins- oder Stützpunkttrainer, der ausgelost wird oder ein zertifizierter Talenttrainer des jeweiligen LEV
- Ein Tanzpädagoge bzw. vom ausrichtenden Bundesstützpunkt (nur für AK 9 Kreativ-Kür)

Mindestens zwei Mitglieder des Sichtungsteams übernehmen die Zeitmessung.

Es wird empfohlen, dass ein Mitglied des Sichtungsteams als Technischer Spezialist (national) zertifiziert ist.

4. Helferteam

1-2 Personen, die das Warm-Up betreuen

1-2 Personen, die beim Auf- und Abbau der Parcours helfen

1 Person, zur Bedienung der Musikanlage und zur Ansage der Startreihenfolgen (Kreativ-Kür)

5. Ablauf

Die Startreihenfolge für die Parcours und die Kreativ-Kür wird am Vortag ausgelost.

Vor Beginn des Warm-Ups werden die ausgelosten Parcours für alle Teilnehmer durch das Sichtungsteam demonstriert.

5.1 Einlaufen (Warm-Up)

Eingelaufen wird bei allen Parcours nach folgendem Prinzip:

In der Warm-up Zone laufen die ersten drei Sportler für fünf (5) Minuten ein und bei Aufruf eines Läufers zum Vorlaufen, rückt gem. Startreihenfolge der nächste Starter in den Einlaufparcours nach.

5.2 Vorlaufen

Jeder Sportler läuft den Parcours zweimal hintereinander. Die Pause zwischen dem ersten und dem zweiten Durchgang beträgt max. 30 Sekunden.

Der beste Durchgang geht in die Wertung ein.

6. Parcours-Wertung und Ergebnisermittlung

Zeitergebnis: Die Platzierungen werden nach den Durchlaufzeiten inklusive Malus- und Bonuszeiten vergeben. Der Starter mit der schnellsten Zeit gewinnt, der Zweitschnellste wird Zweiter usw.

Bonuszeiten - 2 sec bei einer Kanone/Pistole anstatt einer Hocke (Station 8), über
(Nur AK 4-6) mindestens der Hälfte der angegebenen Strecke

Maluszeiten: + 5 sec beim Verwechseln der Übung an der betreffenden Station
(maximal einmal + 5 sec Malus pro Element)

+ 2 sec bei nicht korrekter Ausführung*

+ 2 sec beim Laufen eines falschen Weges oder zu spät begonnener Übung

+ 2 sec beim Wegschieben der Hindernisse und Begrenzungen

**Hocke, Kanone, Flieger, Hydroblader müssen den ISU Richtlinien für Sitz- und Waageposition entsprechen*

Hinweis zu den Talentparcours:

Bei Sturz wird der Parcours dort fortgesetzt, wo der Sportler gestürzt ist

Hinweis zur Talentparcours AK 9, Station 5a und 7a:

Beim Verlieren des Pucks wird der Parcours an der Stelle fortgesetzt, an der der Puck die Schlittschuhkufe verlassen hat.

Die Bewertungsbögen zu den Parcours 1, 2 und 3 befinden sich im Anhang II

7. Kreativ-Kür (nur für AK 9)

Die Kreativ-Kür wird im Anschluss an die Parcours gelaufen. Sie beinhaltet drei vorgegebene technische Elemente (s.u.), die auf eine am Sichtungstag ausgeloste Musik aus fünf festgelegten Genres präsentiert wird. Beurteilt werden Rhythmus und Taktgefühl und die Originalität/Kreativität der gezeigten Bewegungen sowie die Stimmigkeit der Darbietung zum Charakter der Musik.

Dauer: max. 2:00 min

7.1 Technische Elemente:

- Sprung-Kombination/Sequenz mit 1fach Axel (1A)
- Pirouette frei wählbar (maximale Level 2)
- Schrittfolge mit 2 verschiedenen „nicht gelisteten Sprüngen“ und Verbindungselementen
- Die Reihenfolge der Elemente ist frei wählbar
- In den Verbindungselementen müssen Spiralen oder Monde oder Hydro-Blading Elemente enthalten sein.

7.2 Auswahl der Musik und Startreihenfolge

Die Nachwuchsleistungssportkommission hat eine Vorauswahl von Musikstücken aus fünf Genres (s.u.) beschlossen, sodass aus einer Gesamtauswahl von 21 Musiken ausgelost werden kann. Alle Musiken müssen bei der GEMA gelistet sein. Die Auslosung des vorzutragenden Musikstücks pro Sportler erfolgt zusammen mit der Auslosung der Parcours-Varianten am Vortag. Die Startreihenfolge für die Kreativ-Kür entspricht der Startreihenfolge des Parcours.

Musik-Genres:

- Lateinamerikanisch/Spanisch
- Musicals
- Pop
- Klassik
- Filmmusiken

7.3 Bewertung und Beurteilungskriterien der Kreativ-Kür

Zusätzlich zum Sichtungsteam der Parcours wird empfohlen, einen Tanzpädagogen (z.B. vom Stützpunkt) zur Beurteilung der künstlerischen Darbietung hinzuzuziehen.

Bewertungskriterien der künstlerischen Darbietung

Stil/Charakter der Musik

Rhythmus und Taktgefühl

Kreativität/Originalität der gezeigten Bewegungen

Beurteilungsskala 0-5

0= Nicht feststellbar/nicht vorhanden

1= In Ansätzen vorhanden

2= Teilweise vorhanden/ausgeprägt

3= Durchschnittl. ausgeprägt (dem Alter entsprechend)

4= Gute Ausprägung

5= Sehr gute Ausprägung

Bewertungsskala technische Elemente:

0	1	2
Nicht gezeigt oder Sturz	Element mit Abzügen oder nicht erfülltem Level (<, <<, V)	Element erfüllt

Ergebnisermittlung Kreativ-Kür

Die Summe der aus den technischen Elementen und der künstlerischen Darbietung erzielten Punkte ergibt die Gesamtpunktzahl. Bei Gleichstand der Gesamtpunktzahl zählt die Punktzahl der künstlerischen Darbietung.

8. Ermittlung des Gesamtergebnisses und Ergebnisübermittlung

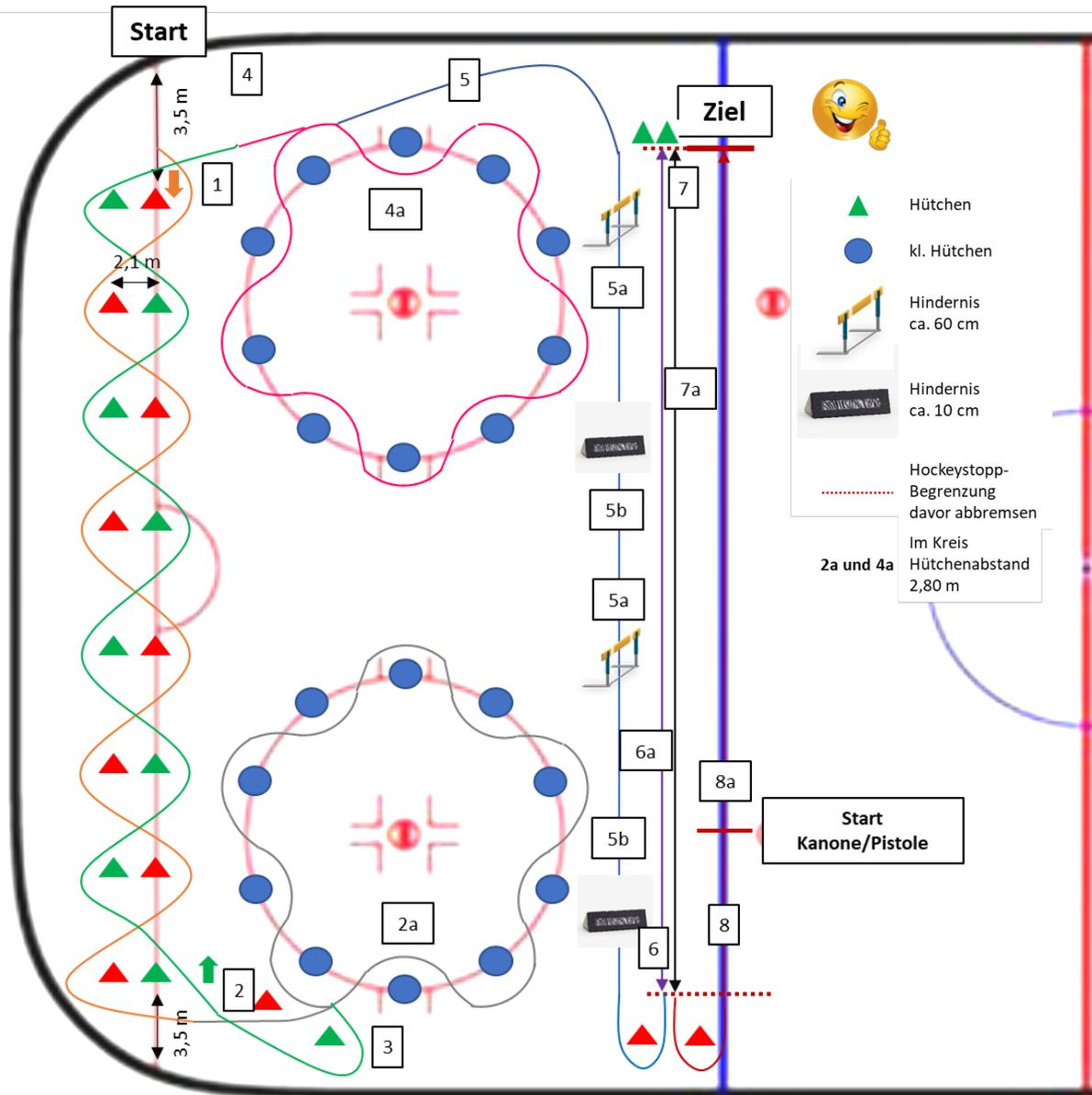
Die Gesamtwertung ergibt sich aus der Platzierung der Parcours und der Platzierung der Kreativ-Kür.

(z.B. 1. Platz Parcours und 3. Platz Kreativ-Kür ergibt 4 Punkte, der Sportler mit der geringsten Punktzahl führt die Rangliste an)

Nach Ende der Sichtsmaßnahme sollen die Ergebnisse innerhalb von 3 Tagen an die DEU (philipp.staerz@eislaufer-union.de) zur Evaluation übermittelt werden. Die DEU wird eine bundesweite Gesamtauswertung vornehmen.

Anlage I Talentparcours 1-3 Aufbau und Beschreibung

Talentparcours AK 4-6



vw = vorwärts
rw = rückwärts

li = links
re = rechts

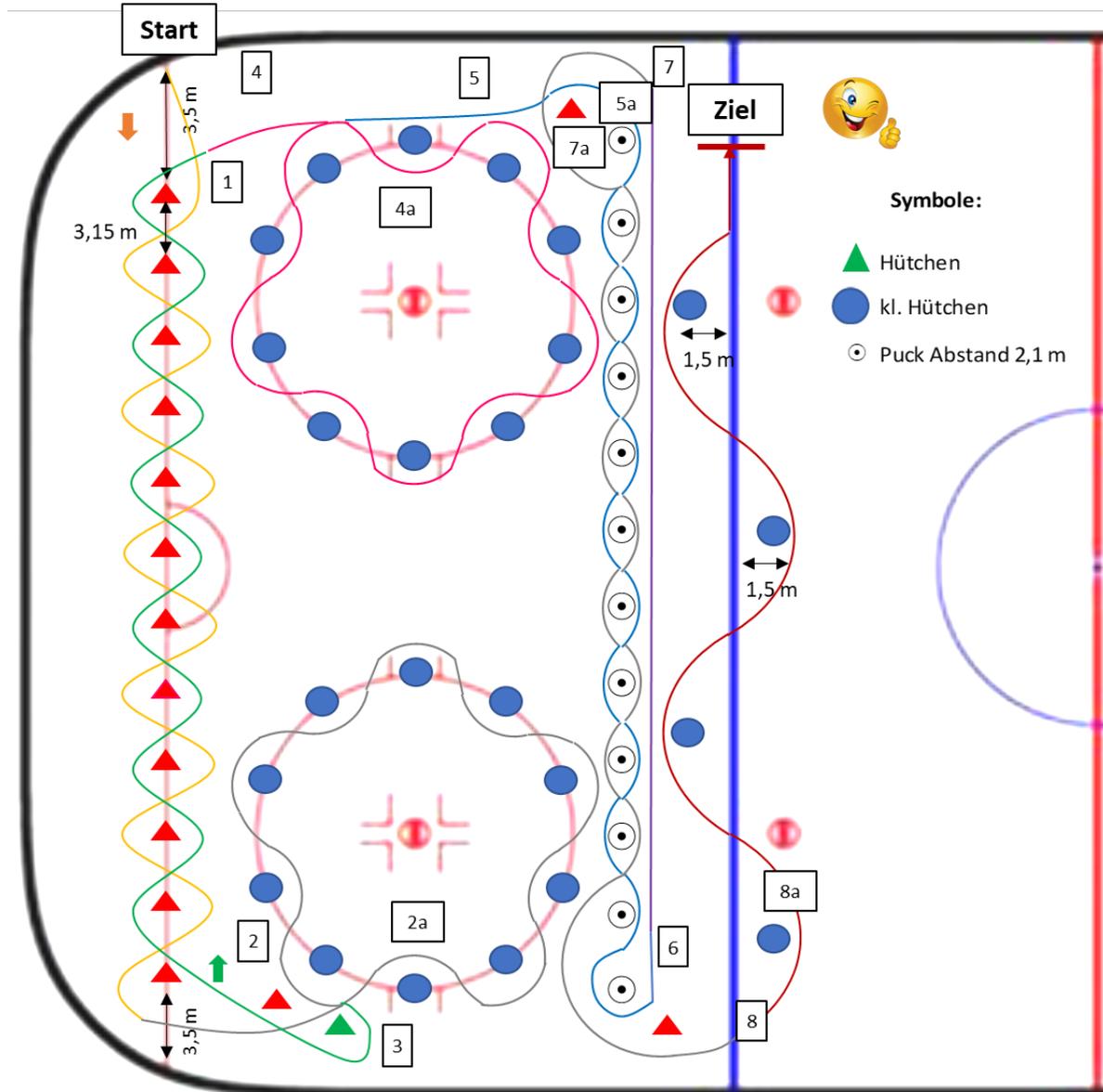
e = einwärts
a = auswärts

bb = beidbeinig
eb = einbeinig

- | | | | | | |
|---|--|----|---|----|--------------------------------|
| 1 | | vw | Cross Rolls | 1a | immer Außenkante ! |
| 2 | | vw | Anlauf dann li ve Bogen > re vw e Bogen, Wiederholungen | 2a | abwechselnd li + re vw e Bögen |
| 3 | | rw | Slalom li + re Blickrichtung ! | | |
| 4 | | vw | Anlauf dann re ve Bogen > li ve Bogen, Wiederholungen | 4a | abwechselnd re + li vw e Bögen |
| 5 | | vw | Anlauf für Rutsch- und Sprungbahn | 5a | Hocke/Bauch Höhe ca. 60 cm |
| | | | | 5b | Sprung Hindernis ca 10 cm hoch |
| 6 | | vw | Bremsen, Hockeystopp bb li | 6a | Bremsen, Hockeystopp bb li |
| 7 | | vw | Bremsen, Hockeystopp bb re | 7a | Bremsen, Hockeystopp bb re |
| 8 | | vw | Anlauf zur Hocke bb | 8a | Kanone/Pistole eb |



Talentparcours AK 7-8



vw = vorwärts
rw = rückwärts

li = links
re = rechts

e = einwärts
a = auswärts

bb = beidbeinig
DD = Doppeldreier

ee = Einwärts/einwärts
aa = Auswärts/auswärts

1		vw + rw	bb Sprünge über d. Torauslinie Drehung wie Kurve vw > rw und rw > vw gespr. Wenden mit zwei Schlangenbögen zwischen Sprüngen	1a	Rechtskurve = immer nach re. drehen
2		vw / DD	ee Anlauf dann - li vw e Bogen > re vw e DD, Wiederholung aa Anlauf dann - re vw a Bogen > li vw a DD, Wiederholung	2a	li vw e Bogen > re vw e DD, Wiederholung re vw a Bogen > li vw a DD, Wiederholung
3		vw + rw	bb Sprünge über d. Torauslinie Drehung wie Kurve vw > rw und rw > vw gespr. Wenden	3a	Linkskurve = immer nach li. drehen
4		vw / DD	ee Anlauf dann - li vw e Bogen > re vw e DD, Wiederholung aa Anlauf dann - re vw a Bogen > li vw a DD, Wiederholung	4a	li vw e Bogen > re vw e DD, Wiederholung re vw a Bogen > li vw a DD, Wiederholung
5		vw	Anlauf für Einbeinslalom re a	5a	Einbeinslalom rechts; ohne Absetzen
6		rw	schnelles Rückwärtslaufen	6a	Ausführung egal
7		vw	Anlauf für Einbeinslalom li a	7a	Einbein Slalom links; ohne Absetzen
8		rw	Ausfaller so tief wie Kanone > Hydroblade (Ausfaller nicht tief genug MALUS für falsche Ausführung!!!!!!)	8a	re und li abwechselnd mit Übersetzen



Station 2 und 4 wird vor Ort ausgelost (entweder ee, oder aa, bei beiden Stationen gleich)

Talentparcours AK 9

LEGENDE

Parcours Legende für AK 9 Jahre

vw = vorwärts li = links e = einwärts bb = beinbeinig ÜB = Übersetzer
 rw = rückwärts re = rechts a = auswärts eb = einbeinig

Station 1

- a vw Slalom mit 1/2 Kreis beidbeinig um die Hütchen mit Berühren der Pylone li und re im Wechsel
- b rw Slalom mit 1/2 Kreis beidbeinig um die Hütchen mit Berühren der Pylone li und re im Wechsel
- c vw a Dreier 2x rw übersetzen 1 Kreis um die Pylone li und re im Wechsel

Station 2

- a rw beidbeiniger Drehsprung li
- b rw ½ Drehung in den Kreis springen und wieder ½ Drehung in den Kreis zurückspringen (2x hintereinander)
- c rw Übersetzen mit dreimal Zacke nach außen drehen überkreuzen – beide Seiten im Wechsel

Station 3

- a vw Slalom mit 1 Kreis beidbeinig um die Hütchen mit Berühren der Pylone li und re im Wechsel
- b rw Slalom mit 1 Kreis beidbeinig um die Hütchen mit Berühren der Pylone li und re im Wechsel
- c vw a Dreier 2x rw übersetzen 1 Kreis um die Pylone li und re im Wechsel

Station 4

- a rw beidbeiniger Drehsprung re
- b rw ½ Drehung in den Kreis springen und wieder ½ Drehung in den Kreis zurückspringen (2x hintereinander)
- c rw Übersetzen mit dreimal Zacke nach außen drehen überkreuzen – beide Seiten im Wechsel

Station 5

- a einbeiniger vw Slalom li um die Hütchen mit re Schlittschuhzacke auf dem Puck (nur Hinweg mit und Rückweg ohne Puck)
- b vw Schlangenbögen li gesprungen über die gesamte Strecke
- c vw e Ina Bauer Mond li und re im Wechsel. Beim Richtungsänderung eine Drehung auf zwei Beinen in den Kreis (jede Seite 3x)

Station 6

- a vw a Dreier – Ausfaller- ew Walley- beidseitig
- b schnelle rw a Choctows li und re im Wechsel mit vorne überkreuzen (vor oder nach überkreuzen Schlangenbogen zum Wechsel) Übung auf blauer Linie, Beginn Höhe 1. Puck
- c vw e Twizzle li und re im Wechsel mit Ausfaller

Station 7

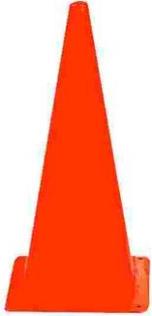
- a einbeiniger vw Slalom re um die Hütchen mit li Schlittschuhzacke auf dem Puck (nur Hinweg mit und Rückweg ohne Puck)
- b vw Schlangenbögen re gesprungen
- c vw e Mond (gebeugte Beine) jedes 2. Hütchen – bb Sprung ganze Drehung- vw e Mond (gebeugte Beine) jedes 2. Hütchen – Richtungswechsel

Station 8

- a rw Abstoß rw a Kanone
- b vw a Flieger li und re im Wechsel
- c rw ÜS Euler, eb Hüpfen, rw ÜS- rw Schlangenbogen-Euler eb Hüpfen, rw ÜS- rw Schlangenbogen Euler eb Hüpfen- li und re im Wechsel

Materialvorschlagsliste

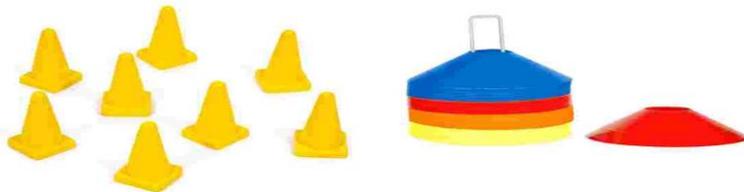
1. Pylonen für Start- und Ziellinie



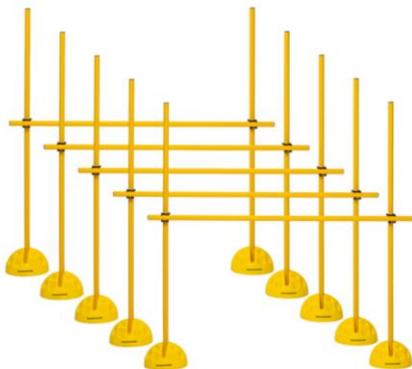
2. Pylonen / Hütchen für die 1. Gerade



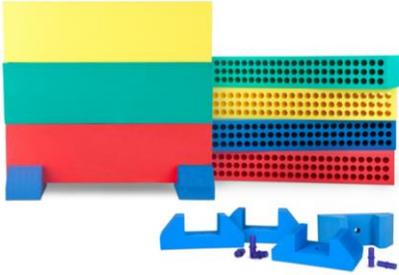
3. Hütchen für Bully Kreise



4. Hürden für Parcours 1 – 60 cm hoch



5. Hindernisse für Parcours 1 ca. 20 cm



NRW Athletik - Test

(in Anlehnung an den DEU-AT-Test-2020_aktManual2_aktuelleFassung)

NRW-Verbandskaderanforderungen

Handbuch

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	2
2. Schnelligkeit	3
2.1. 30m-Sprint	3
2.2. T-Test	3
3. Kraft	4
3.1. Dreier-Hopp (3er-Hopp)	4
3.2. Bourbon-Test Planke vorwärts (ventral) und rückwärts (dorsal)	5
3.3. Rumpfrotation	6
3.4. Tiefe Einbeinkniebeuge (Pistol Squat)	7
3.5. Liegestütz	8
4. Koordination	8
4.1. Drehsprünge	8
4.2. Gleichgewicht mit geschlossenen Augen	9
5. Beweglichkeit	9
5.1. Spagat links, rechts, seit	9
5.2. Standwaage	10
5.3 Rumpftiefbeuge	10
6. Ausdauer	11
6.1. Cooper-Test	11
7. Quellen	12

Anlage 1: Punktetabelle Damen

Anlage 2: Punktetabelle Herren

1. Einleitung

Der NRW-Athletik-Test ermöglicht die Überprüfung allgemeiner athletischer Leistungsvoraussetzungen, die für eine fundierte eiskunstlaufspezifische Ausbildung unabdingbar sind. Er ist angelehnt an den DEU-AT-Test_2020.

Wichtig! Dieser Test ist keine Trainingsempfehlung!! Diese Übungsauswahl bildet lediglich die Testbatterie zur Ermittlung des allgemeinen Fitnesszustands ab, wie er mit Hilfe von einer Vielzahl anderer Übungsformen über Jahre hinweg im Saisonverlauf vorbereitet werden soll. Die Empfehlung zum Aufbau einer athletischen Grundlage kann der digitalen DEU- Rahmentrainingskonzeption entnommen werden ([DEU Rahmentrainingskonzeption Einzellaufen Männer/Frauen \(Stand:Aug2022\)](#)).

Der Test und die Übungsauswahl sollen explizit nicht als einzige Übungen für den fundierten athletischen Aufbau für das Eiskunstlaufen betrachtet werden, da dies nicht zum Erfolg führen würde.

Der Test ist in jeder, nach üblichen Standards ausgerüsteten, Sporthalle (vorausgesetzt die 30 m + ausreichend Auslaufzone sind für den Sprint-Test vorhanden), durchführbar. Die einzelnen Stationen des Tests sind nach Möglichkeit immer in der gleichen Reihenfolge zu absolvieren, lediglich in den Bereichen Sprungkraft, Schnelligkeit, Stabilität/Kraft, Koordination und Beweglichkeit kann rotiert werden.

Der Ausdauerstest soll immer am Schluss der Überprüfung durchgeführt werden.

Der Aufbau der verschiedenen Stationen sollte exakt nach den Anleitungen dieses Handbuches erfolgen. Bei der Durchführung der Testaufgaben ist auf eine genaue Einhaltung der Mess- und Ausführungsbestimmungen zu achten. Technisches Versagen führt immer zum Abbruch der Übung (vor allem aus gesundheitlichen Gesichtspunkten!).

Am NRW-Athletik-Test sollten nur körperlich gesunde Athletinnen und Athleten* teilnehmen. Der Test sollte im erholten Zustand durchgeführt werden. Die Athletinnen und Athleten müssen in einem gut erwärmten Zustand sein. Eine 10-15- minütige Erwärmung ist deshalb verbindlich (z.Bsp.: 5 Minuten Einlaufen, Movement preps und/oder intermittierendes Dehnen sowie kurzes, vielseitiges Lauf-ABC inkl. Steigerungsläufen).

Der Athletiktest gilt als bestanden, wenn **60% der Gesamtpunktzahl** erreicht wurde. Bei Nicht-Bestehen sind die Übungen, die mit 0 und 1 Punkten bewertet wurden, innerhalb der Saison 1x zu wiederholen, um den Gesamttest zu bestehen.

Vor Beginn des Tests sind durch die Verantwortlichen die entsprechenden Erfassungsbögen vorzubereiten. Wichtige Informationen sind hierbei:

- Ort und Termin der Überprüfung
- Disziplin
- Name, Vorname
- Geburtsdatum
- Geschlecht
- Landesverband
- Verein
- Kaderstatus

* Zur besseren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet, es sind aber zu jedem Zeitpunkt Jungen und Mädchen angesprochen.

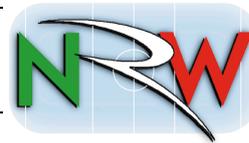
2. Schnelligkeit

2.1. 30m-Sprint

Material:	Stoppuhr oder Lichtschranke Markierungsmöglichkeiten (Klebeband, Kreide oder Hütchen)
Aufbau:	Zwei (mobile) Lichtschranken im Abstand von 30 Meter aufstellen und kalibrieren. Ein Meter vor der ersten Lichtschranke wird eine durchgezogene Linie markiert (z.B. Tape). Alternativ: Markierung von Start und Ziel mit Hilfe von Hütchen.
Durchführung:	Ausgangsstellung ist die Schrittstellung am Tape. Hochstart an der Ablaufmarke: 1m vor der ersten Lichtschranke.
Start/Ziel:	Selbstständiges Lossprinten des Sportlers bei automatischen Lichtschranken.
Messgröße:	Zeit in Sekunden
Versuche:	Zwei Versuche. Der bessere wird gewertet.
Tipp:	Erfolgt die Zeitmessung durch eine Stoppuhr, beginnt der Sportler direkt an der 30m-Startlinie.

2.2. T-Test

Material:	Stoppuhr oder Lichtschranke Hütchen/ Pylonen
Aufbau:	In einem Abstand von 9,14 Metern werden zwei Hütchen voreinander positioniert. Links und rechts vom vorderen Hütchen werden zwei weitere Hütchen im Abstand von jeweils 4,57 Metern aufgestellt (siehe Abbildung). Die Abstände werden gemessen ausgehend vom Zentrum des Hütchens (Spitze des Kegels). Insgesamt müssen ausreichend Auslaufflächen zu allen Seiten vorhanden sein. Als Untergrund ist sauberer Tartan oder Hallenboden zu wählen (kein Asphalt oder Parkett).
Durchführung:	Der Sportler steht an dem zentralen hinteren Hütchen mit Blickrichtung zu den drei Hütchen (siehe Abbildung Pos. 1). Jeder Sportler absolviert so schnell wie möglich ein komplettes T. Dazu sprintet er vorwärts zum mittleren Hütchen (Hütchen unten am Boden mit einer Hand berühren) und mit Seitsteps (nicht überkreuzen!) weiter zum linken äußeren Hütchen (Hütchen unten am Boden mit einer Hand berühren). Danach bewegt er sich mit Seitsteps zum rechten äußeren Hütchen (das äußere Hütchen mit einer Hand unten am Boden berühren, das Mittelhütchen ist nicht zu berühren) und danach wieder zurück zum Mittelhütchen (Hütchen unten am Boden mit einer Hand berühren). Abschließend sprintet er rückwärts zum Ausgangshütchen zurück. Das letzte Hütchen muss nicht berührt werden. Der Sportler soll den Rückwärts-Sprint voll auslaufen und erst nach Erreichen des Hütchens kontinuierlich abbremesen. Beim 2. Versuch beginnt der Sportler die Seitsteps zur anderen Seite (hier: rechts). Hinweis: Wird mit Lichtschranke getestet, beginnt der Sportler 1m vor der Lichtschranke.



Universität Potsdam
 Humanwissenschaftliche Fakultät
 Forschungsbereich Sport- und Bewegungswissenschaften
 Professur für Trainings- und Bewegungswissenschaft
 Lehrstuhlinhaber: Prof. Dr. Urs Granacher

Start/Ziel:	Siehe Video unten
Messgröße:	Zeit in Sekunden
Video:	https://www.youtube.com/watch?v=-qbXjsPxCo4&t=44s
Versuche:	Pro Seite zwei Versuche. Der bessere wird gewertet

T-Agilitäts-Test

WAS messen wir?

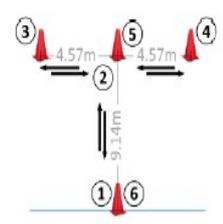
- vorgeplante Bewegungen mit schnellen Richtungswechseln
- Testdauer [s]

WIE messen wir?

- Selbstständiger Hochstart
- Handkontakt mit den Hütchen
- 1-2 → vorwärts
- 2-3-4-5 → Seitstellschritte
- 5-6 → rückwärts

WOZU messen wir?

- Viele Richtungswechsel, v. a. in Sportarten⁽²⁾
- Evaluation sportartspezifischer Bewegungsverläufe der unteren Extremitäten⁽¹⁾
- Differenziert nach Expertise-Status⁽²⁾



3. Kraft

3.1. Dreier-Hopp (3er-Hopp)

Material:	Maßband zur Markierung, um nicht alle Sprünge einzeln messen zu müssen.
Aufbau:	Startlinie festlegen oder markieren (z.B. mit Klebeband)
Durchführung:	Aus der Schrittstellung zwei Einbeinsprünge mit anschließender beidbeiniger Landung (z.B. links-links-beidbeinige Landung). Ein Bein des Sportlers ist an der Startmarkierung. Nach dem fließend ausgeführten (!) Dreierhopp wird an der Ferse des hinteren Fußes die Weite zur Startmarkierung gemessen. Sollte der Sportler zurückfallen und sich mit dem Fuß oder den Händen abstützen, ist der Versuch als ungültig zu bewerten.
Messgröße:	Sprungweite in Meter (z. Bsp.: 5 Meter)
Versuche:	Zwei Versuche pro Seite. Der jeweils weitere Sprung wird gemessen.
Tipp:	Allgemeine Sprungschule für eine verbesserte Koordination sollte im Off-Ice Training stets vorhanden sein.

3.2. Bourban-Test Planke vorwärts (ventral) und rückwärts (dorsal)

Material:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Matte, Kasten oder Bank o.ä., 2. Hochsprungständer, Hürdenstange, Gespanntes Seil o.ä., 3. Metronom (App auf dem Handy)
Durchführung:	<p>Eine Planke halten, indem der Kopf am Kasten ist, die Lendenwirbelsäule an einem einstellbaren Ständer, Hürdenstange oder gespanntem Seil.</p> <p>Die Beine werden im Sekundentakt abwechselnd angehoben. Sobald die Lendenwirbelsäule zur Kalibrierungslatte und/oder der Kopf zum Kasten/Wand 3x den Kontakt verloren hat, wird der Test abgebrochen und die Zeit gestoppt.</p> <p>Der Test rückwärts (dorsal) erfolgt analog, nur dass hierbei die Planke im Unterarmstütz rücklings ausgeführt wird. Die Kalibrierungslatte wird auf Höhe der Hüftknochen des Sportlers (Hüfte ist komplett gestreckt) justiert. Der Kopf ist so zu halten, dass der Scheitel des Kopfes Kontakt zur Wand / Matte / Kasten o.ä. hat, sodass die Halswirbelsäule eine gerade Verlängerung der Brustwirbelsäule ist (Hinweis: Die Position ist korrekt ausgeführt, wenn der Sportler mit den Augen senkrecht an die Decke gucken kann).</p> <p>Hinweis: Bis U 11 (ventral) und bis U 13 (dorsal) sind die Beine nicht anzuheben, sondern nur eine Planke zu halten.</p>




Universität Potsdam
 Humanwissenschaftliche Fakultät
 Forschungsschwerpunkt Kognitionswissenschaften
 Professur für Trainings- und Bewegungswissenschaft
 Lehrstuhlinhaber: Prof. Dr. Urs Granacher

Rumpfkraftausdauer Bourban-Test

WAS messen wir?

- Kraftausdauer der vorderen und seitlichen Bauchmuskulatur
- Haltedauer [s]

WOZU messen wir?

- Indikator für Rückenschmerzen im Bereich des lumbalen Rückensegments^(1,2)
- Proximale Stabilität für distale Mobilität der Extremitäten⁽¹⁾
- Stützmuskulatur zur Absorption äußerer Kräfte⁽¹⁾

WIE messen wir?

- Kopf hat leichten Kontakt zum Kastenteil
- Unterarme sind parallel
- Lendenwirbelsäule hat dauerhaften Kontakt zur Querstange
- Füße wechselseitig im Sekunden-Takt anheben



Messgröße:	Sekunden (S)
Video:	https://www.youtube.com/watch?v=ZTBL5CNFKfA
Versuche:	Der erste Versuch zählt

3.3. Rumpfrotation

Aufbau:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Medizinball <ul style="list-style-type: none"> • U7 – U10 w/m 1,5 kg • U11 –U13 w/m 2 kg • U14 - U15 w 3 kg / m 4 kg • NM-Junioren w 4 kg / m 5 kg 2. Wand
	<p>Startposition Ball an der Wand: Der Medizinball wird in beide Hände genommen und die Arme sind nahezu ausgestreckt, sodass sich der Ball auf Höhe zwischen Brust und Bauchnabel befindet. Der Ball muss so häufig wie möglich rechts/links im Wechsel die Wand berühren, der Kopf muss immer mitgeführt werden.</p> <p>Während der Rotation führt die jeweils äußere Hand nach oben (bei Rechtsdrehung linke Hand, bei Linksdrehung die rechte Hand; siehe Bilder).</p>
Messgröße:	Wiederholungszahl in 20 Sekunden (jede Seite zählt einmal = rechts: 1, links 2, rechts: 3 usw.)
Video und Bildbeschreibung:	
Versuche:	Der erste Versuch zählt.

3.4. Tiefe Einbeinkniebeuge (Pistol Squat)

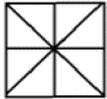
Aufbau:	Beachte: Der Sportler darf keine erhöhten Schuhe tragen (am besten barfuß bzw. in Socken!). Sollte die Beweglichkeit der Achillessehne nicht ausreichen, kann die Ferse abgehoben werden. Es darf jedoch keine Unterstützung unter die Ferse gelegt werden.
Durchführung:	<p>Beginn ist der aufrechte Stand mit Armen in Vorhalte. Ein Bein wird angehoben (flacher Storch) und nach vorne gestreckt. Das Standbein macht eine tiefe Kniebeuge (Oberschenkelrückseite muss mind. im 90° Winkel zum Boden sein). Ohne mit dem Fuß des Spielbeins den Boden zu berühren, muss der Sportler aus dieser Position wieder in den aufrechten Stand (flacher Storch) kommen. Berührt ein Körperteil den Boden wird der Versuch als ungültig bewertet. Sollten die Arme aus der Vorhalteposition entweichen, gibt es eine Verwarnung. Wenn es mit Armen in der Vorhalte nicht möglich ist, wird der Versuch für ungültig erklärt. Es ist darauf zu achten, dass eine ruhige, kontrollierte, kontinuierliche Bewegung stattfindet.</p> <p>Es dürfen keine Pausen gemacht werden.</p>
Messgröße:	Anzahl Wiederholungen (max. 20 Stück = volle Punktzahl) pro Bein.
Bildbeschreibung:	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Einbeinkniebeuge</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Einbeinkniebeuge (Mindestanforderung)</p> </div> </div>
Versuche:	Ein Versuch pro Bein.

3.5. Liegestütz

Aufbau:	10cm Keil oder ähnliche Erhöhung
Durchführung:	Auf Höhe des Brustbeins des Sportlers wird ein 10cm hoher Keil o.ä. Erhöhung positioniert. In der Ausgangssituation sind die Hände auf Schulterhöhe positioniert. Die Finger zeigen nach vorn, der Körper ist gestreckt. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule, Bauch und Gesäß sind angespannt. Eine Wiederholung wird gezählt, wenn das Brustbein die 10 cm Erhöhung berührt. Es dürfen keine Pausen zwischen den Wiederholungen gemacht werden.
Messgröße:	Maximale Anzahl Wiederholungen
Bildbeschreibung:	
Versuche:	1 Versuch

4. Koordination

4.1. Drehsprünge

Aufbau:	Ein Quadrat mit Unterteilung (siehe Abbildung) in einer Größe von 1m x 1m entweder mit Kreide aufzeichnen oder mit Klebeband markieren. 
Durchführung:	Aus dem Stand wird mit individuell maximaler Ausholbewegung der Arme ein beidbeiniger Absprung (Vordrehung der Füße ist nur minimal erlaubt!) mit maximaler Körperlängsachsenrotation ausgeführt. Grundbedingung für einen erfolgreichen Versuch ist das sichere Landen (bis NK2 auf beiden Füßen, zeigt die maximale Stabilität). Ab NK1 kann wahlweise auf einem Fuß oder auf beiden Füßen gelandet werden. Es zählt immer der erste Bodenkontakt. Hinweis: Wählt der Sportler die einbeinige Landung, so sind max. 3 kleine „Nachhüpfer“ erlaubt, bis der sicherere, kontrollierte Stand erreicht ist. Es ist so schnell wie möglich eine qualitativ hochwertige Landeposition (GOE Plusbereich) einzunehmen, die dann für 3 Sekunden gehalten wird.
Start/Ziel:	Jede Seite wird zweimal getestet
Messgröße:	Umdrehungszahl [n]

4.2. Gleichgewicht mit geschlossenen Augen

Aufbau:	Linie markieren auf dem Boden (Tape), Augenbinde
Durchführung:	Einbeinstand in der Ausgangsstellung „Storch“. Unterschiedliche Positionen einnehmen (vor, seit, hinten).
	<p style="text-align: center;">„Storch“ vor seit rück</p> 
Start/Ziel:	Je nach Altersstufe wird die Sekundenzahl verlängert: U 7 - U10 5 Sekunden/Position U11- U13 10 Sekunden/Position U14- NM 15 Sekunden/Position
Messgröße:	Stabiler Stand in der Sekundenanzahl

5. Beweglichkeit

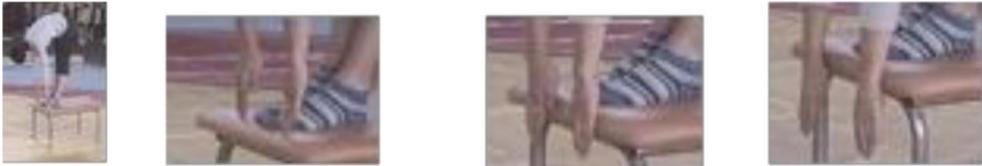
5.1. Spagat links, rechts, seit

Material	Bank, Wand, an der Wand befestigtes Maß mit 5, 10, 15, 20, 25, 30, 40 cm Schritten.
Aufbau:	Turnbank vor einer Wand/ Sprossenwand
Durchführung:	Auf einer Turnbank gleitet der Sportler in den Spagat (rechts, links und seit/ quer) und verharrt mindestens zwei Sekunden, ohne sich festzuhalten.
Start/Ziel:	Ablesen des Abstandes am an der Wand befestigten Maß zum Boden/ Bank.
Messgröße:	cm
Versuche:	Ein Versuch pro Position
Tipp:	Für die Messung wird enganliegende Kleidung empfohlen.

5.2. Standwaage

Aufbau:	Wand, Handy oder Tablet
Durchführung:	<p>Der Sportler steht frei in einer stabilen Standwaageposition. Die Fußspitze des Standbeines zeigt gerade nach vorn. Das Spielbein ist komplett gestreckt und wird direkt nach hinten (in einer gedachten Linie hinter der Standbeinferse) geführt. Der Spielfuß ist gestreckt. Von der Standwaage wird ein Foto gemacht, um via Handy-App den Winkel zu messen (siehe Bild). Während der Ausführung auf einen ruhigen und festen Stand achten.</p> 
Start/Ziel:	Winkelmessung (Nutzung der App: Z.Bsp.: Protractor, Kinovea oder Angulus)
Messgröße:	Winkelgradmessung
Versuche:	Ein Versuch pro Seite
Tipp:	Für die Messung wird enganliegende Kleidung (Leggings) empfohlen.

5.3 Rumpftiefbeuge

Aufbau:	Stuhl, Bank oder Kastenoberteil und Maßband
Durchführung:	<p>Rumpftiefbeuge mit gestreckten Beinen, wobei die Handflächen so tief wie möglich unter die Oberkante des Hockers geführt werden sollen</p> 
Start/Ziel:	Die Fingerspitzen sollen am möglichst tiefsten Punkt sein. Gemessen wird der Abstand zur Oberkante der Erhöhung.
	<p>Bsp: Minus drei Zentimeter = die Fingerspitzen reichen nicht bis zum Hocker (zweites Bild in der Reihe) Bsp: Plus 12 Zentimeter = rechtes Bild</p>
Messgröße:	Zentimeter
Versuche:	Ein Versuch

6. Ausdauer

6.1. Cooper-Test

	Der Test sollte in einem Stadion (400m Bahn) oder notfalls in einer Halle (200m Bahn) durchgeführt werden.
Durchführung:	Pro Lauf sollten nicht mehr als acht Sportler gemeinsam laufen. Ausgangsstellung ist die Schrittstellung hinter der Startlinie; der Start erfolgt auf Kommando. Die Strecke soll in optimaler Geschwindigkeit ohne Pause gelaufen werden.
Start/Ziel:	Start= Startlinie; Ziel= Position des Läufers nach: <ul style="list-style-type: none">• 6 min.: U7-U11• 12 min.: ab U12
Messgröße:	Anzahl der gelaufenen Meter in der vorgegebenen Zeit
Versuche:	1 Versuch

7. Quellen

https://eislauf-union.de/files/users/903/DEU-AT-Test_2020_aktManual2_aktuelleFassung.pdf

WVL-Projekt „KRAFTTRAINING IM NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT: KINGS-Studie“:

<http://www.uni-potsdam.de/kraftprojekt/index.php> Normwerte aus dem AT-Test 1997 des IAT
Leipzig

Youth Fitness Test Norms: <https://exrx.net/Testing/YouthNorms>

NRW Athletik-Test
Punktetabelle Damen

Stand: 14.01.2023

Saison 2023/2024 - DAMEN	Punkte												
		AK7/ U8 + jünger	AK8/ U9	AK9/ U10	AK10/ U11	AK11/ U12	AK12/ U13	AK13/ U14	AK14/ U15	AK15/ Junioren	AK16/ Junioren	AK 17/ Junioren	AK 18/ Junioren
30m Sprint	1	6,3	6,1	5,8	5,6	5,3	5,2	5,2	5,1	5,1	5,1	k.T.	k.T.
	2	6,2	6	5,7	5,5	5,2	5,1	5,1	5	5	5	k.T.	k.T.
	3	6,1	5,9	5,6	5,4	5,1	5	5	4,9	4,9	4,9	k.T.	k.T.
	4	6	5,8	5,5	5,3	5	4,9	4,9	4,8	4,8	4,8	k.T.	k.T.
	5	5,9	5,7	5,4	5,2	4,9	4,8	4,8	4,7	4,7	4,7	k.T.	k.T.
T-Test	1	13:80s	13:50s	13:20s	12:90s	12:60s	12:30s	12:00s	11:70s	11:40s	11:10s	11:00s	10:80s
	2	13:70s	13:40s	13:10s	12:80s	12:50s	12:20s	11:90s	11:60s	11:30s	11:00s	10:90s	10:70s
	3	13:60s	13:30s	13:00s	12:70s	12:40s	12:10s	11:80s	11:50s	11:20s	10:90s	10:80s	10:60s
	4	13:50s	13:20s	12:90s	12:60s	12:30s	12:00s	11:70s	11:40s	11:10s	10:80s	10:70s	10:50s
	5	13:40s	13:10s	12:80s	12:50s	12:20s	11:90s	11:60s	11:30s	11:00s	10:70s	10:60s	10:40s
Dreierhop	1	2,7	2,9	3,1	3,4	3,7	4,2	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6
	2	2,9	3,1	3,3	3,6	3,9	4,4	4,7	5	5,3	5,6	5,9	6,2
	3	3,1	3,3	3,5	3,8	4,1	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	6,4
	4	3,3	3,5	3,7	4	4,3	4,8	5,1	5,4	5,7	6	6,3	6,6
	5	3,5	3,7	3,9	4,2	4,5	5	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8
Liegestütze	1	7 Stk.	8 Stk.	9 Stk.	10 Stk.	11 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	16 Stk.	18 Stk.	19 Stk.
	2	9 Stk.	10 Stk.	11 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	20 Stk.	21 Stk.
	3	11 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	20 Stk.	22 Stk.	23 Stk.
	4	13 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	20 Stk.	21 Stk.	22 Stk.	24 Stk.	25 Stk.
	5	15 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	20 Stk.	21 Stk.	22 Stk.	23 Stk.	24 Stk.	26 Stk.	27 Stk.
Bourban Test Planke ventral bis AK 10 ohne Fuß abheben	1	1 min	1 min	1 min	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 45 s	2 min	2min 15 s				
	2	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 45 s	2 min	2 min 15 s	2 min 30 s				
	3	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 45 s	2 min	2 min 15 s	2 min 30 s	2 min 45 s				
Bourban Test Planke dorsal bis AK 12 ohne Fuß abheben	1	45 s	45 s	45 s	1 min	1 min	1 min	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 45 s	
	2	1 min	1 min	1 min	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 45 s	2 min	
	3	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 45 s	1 min 45 s	1 min 45 s	2 min	2 min 15 s	
Rumpfrotation (20s) U7 – U9 w 1,5 kg U10 – U12 w 2 kg U13 – U15 w 3 kg ab AK15/ Jun. w 4 kg	1	16	17	23	25	27	29	31	33.	34	36	38	
	2	17	18	24	26	28	30	32	34.	35	37	39	
	3	18	19	25	27	29	31	33	35.	36	38	40	
	4	19	20	26	28	30	32	34	36.	37	39	41	
	5	20	21	27	29	31	33	35	37.	38	40	42	
Tiefe Einbeinkniebeuge li / re	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	3	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
	4	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
	5	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

Legende: k.T. Kein Test

NRW- Athletik-Test
Punktetabelle Damen

Stand: 16. April 2021

Saison 2020/2021 - DAMEN	Punkte												
		AK7/ U8 + jünger	AK8/ U9	AK9/ U10	AK10/ U11	AK11/ U12	AK12/ U13	AK13/ U14	AK14/ U15	AK15/ Junioren	AK16/ Junioren	AK 17/ Junioren	AK 18/ Junioren
Drehsprünge li	1	1,125	1,25	1,375	1,375	1,5	1,5	1,625	1,75	1,75	1,875	2	2,125
	2	1,25	1,375	1,5	1,5	1,625	1,625	1,75	1,875	1,875	2	2,125	2,25
	3	1,375	1,5	1,625	1,625	1,75	1,75	1,875	2	2	2,125	2,25	2,375
	4	1,5	1,625	1,75	1,75	1,875	1,875	2	2,125	2,125	2,25	2,375	2,5
	5	1,625	1,75	1,875	1,875	2	2	2,125	2,25	2,25	2,375	2,5	2,625
Drehsprünge re	1	0,5	0,5	0,625	0,75	0,875	0,875	1	1	1	1,125	1,25	1,375
	2	0,625	0,625	0,75	0,875	1	1	1,125	1,125	1,125	1,25	1,375	1,5
	3	0,75	0,75	0,875	1	1,125	1,125	1,25	1,25	1,25	1,375	1,5	1,625
	4	0,875	0,875	1	1,125	1,25	1,25	1,375	1,375	1,375	1,5	1,625	1,75
	5	1	1	1,125	1,25	1,375	1,375	1,5	1,5	1,5	1,625	1,75	1,875
Gleichgewicht mit geschlossenen Augen	1	3s	3s	3s	5s	5s	5s	7s	7s	7s	10s	10s	10s
	2	4s	4s	4s	7s	7s	7s	10s	10s	10s	15s	15s	15s
	3	5s	5s	5s	10s	10s	10s	15s	15s	15s	20s	20s	20s
Spagat li/re	1	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	2	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Spagat seit	1	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	2	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	3	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rumpftiefbeuge	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08
	3	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15
Standwaage li/re	1	100	110	110	115	115	120	125	130	130	130	130	130
	2	110	115	115	120	120	125	130	135	135	135	135	135
	3	115	120	120	125	125	130	135	140	140	140	140	140
	4	120	125	125	130	130	135	140	145	145	145	145	145
	5	125	130	130	135	135	140	145	150	150	150	150	150
Cooper Test* bis 10 Jahre 6min ab U12: 12min	1	700	800	800	900	1800	1900	2000	2100	2200	2300	2400	2500
	2	800	900	900	1000	1900	2000	2100	2200	2300	2400	2500	2600
	3	900	1000	1000	1100	2000	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700
	4	1000	1100	1100	1200	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800
	5	1100	1200	1200	1300	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800	2900

Legende: k.T. Kein Test

Saison 2023/2024 - HERREN	Punkte												
		AK7/ U8	AK8/ U9	AK9/ U10	AK10/ U11	AK11/ U12	AK12/ U13	AK13/ U14	AK14/ U15	AK15/ Junioren	AK16/ Junioren	AK 17/ Junioren	AK 18/ Junioren
30m Sprint	1	6	5,8	5,6	5,2	5,2	5,1	5,1	5	5	5	k.T.	k.T.
	2	5,9	5,7	5,5	5,1	5,1	5	5	4,9	4,9	4,9	k.T.	k.T.
	3	5,8	5,6	5,4	5	5	4,9	4,9	4,8	4,8	4,8	k.T.	k.T.
	4	5,7	5,5	5,3	4,9	4,9	4,8	4,8	4,7	4,7	4,7	k.T.	k.T.
	5	5,6	5,4	5,2	4,8	4,8	4,7	4,7	4,6	4,6	4,6	k.T.	k.T.
T-Test	1	12:80s	12:50	12:20s	11:90s	11:60s	11:30s	11:00s	10:70s	10:40s	10:10s	10:00s	09:80s
	2	12:70s	12:40	12:10s	11:80s	11:50s	11:20s	10:90s	10:60s	10:30s	10:00s	09:90s	09:70s
	3	12:60s	12:30	12:00s	12:70s	11:40s	11:10s	10:80s	10:50s	10:20s	09:90s	09:80s	09:60s
	4	12:50s	12:20s	11:90s	11:60s	11:30s	11:00s	10:70s	10:40s	10:10s	09:80s	09:70s	09:50s
	5	12:40s	12:10s	11:80s	11:50s	11:20s	10:90s	10:60s	10:30s	10:00s	09:70s	09:60s	09:40s
Dreierhop	1	3	3,2	3,5	3,8	4,2	4,7	5,2	5,7	6,2	6,7	7,2	7,7
	2	3,2	3,4	3,7	4	4,4	4,9	5,4	5,9	6,4	6,9	7,4	7,9
	3	3,4	3,6	3,9	4,2	4,6	5,1	5,6	6,1	6,6	7,1	7,6	8,1
	4	3,6	3,8	4,1	4,4	4,8	5,3	5,8	6,3	6,8	7,3	7,8	8,3
	5	3,9	4	4,3	4,6	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5
Liegestütze Einzellaufen	1	7 Stk.	8 Stk.	9 Stk.	10 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	17 Stk.	19 Stk.	23 Stk.	25 Stk.
	2	9 Stk.	10 Stk.	11 Stk.	12 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	19 Stk.	21 Stk.	25 stk.	27 Stk.
	3	11 Stk.	12 Stk.	13 Stk.	14 stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	21 Stk.	23 Stk.	27 Stk.	29 Stk.
	4	13 Stk.	14 Stk.	15 Stk.	16 Stk.	18 Stk.	19 Stk.	20 stk.	21 Stk.	23 Stk.	25 Stk.	29 Stk.	31 Stk.
	5	15 Stk.	16 Stk.	17 Stk.	18 Stk.	20 Stk.	21 Stk.	22 Stk.	23 Stk.	25 Stk.	27 Stk.	31 Stk.	33 Stk.
Bourban Test Planke ventral bis AK 10 ohne Fuß abheben	1	1 min	1 min	1 min	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 45	2 min	2 min 15 s	2 min 30 s	
	2	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 45 s	2 min	2 min 15 s	2 min 30 s	2 min 45 s	
	3	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 45 s	1 min 45 s	1 min 45 s	2 min	2 min 15 s	2 min 30s	2 min 45 s	3 min	
Bourban Test Planke dorsal bis AK 12 ohne Fuß abheben	1	45 s	45 s	45 s	1 min	1 min	1 min	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 45 s	2 min	
	2	1 min	1 min	1 min	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 45 s	2 min	2 min 15 s	
	3	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 15 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 30 s	1 min 45 s	1 min 45 s	2 min	2 min 15 s	2 min 30 s	
Rumpfrotation (20s) U7 – U9 m 1,5 kg U10 – U12 m 2 kg U13 – U15 m 4 kg ab AK 15/Junioren m 5 kg	1	16	17	18	20	22	24	26	28	29	34	36	38
	2	17	18	19	21	23	25	27	29	30	35	37	39
	3	18	19	20	22	24	26	28	30	31	36	38	40
	4	19	20	21	23	25	27	29	31	32	37	39	41
	5	20	21	22	24	26	28	30	32	33	38	40	42
Tiefe Einbeinkniebeuge li / re	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	3	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
	4	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
	5	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

Legende: k.T.: Kein Test

Punktetabelle Herren

Saison 2020/2021 - HERREN	Punkte												
		AK7/ U8 + jünger	AK8/ U9	AK9/ U10	AK10/ U11	AK11/ U12	AK12/ U13	AK13/ U14	AK14/ U15	AK15/ Junioren	AK16/ Junioren	AK 17/ Junioren	AK 18/ Junioren
Dreh sprünge li	1	1,125	1,25	1,375	1,375	1,5	1,625	1,75	1,875	2	2,125	2,375	2,5
	2	1,25	1,375	1,5	1,5	1,625	1,75	1,875	2	2,125	2,25	2,5	2,625
	3	1,375	1,5	1,625	1,625	1,75	1,875	2	2,125	2,25	2,375	2,625	2,75
	4	1,5	1,625	1,75	1,75	1,875	2	2,125	2,25	2,375	2,5	2,75	2,875
	5	1,625	1,75	1,875	1,875	2	2,125	2,25	2,375	2,5	2,625	2,875	3
Dreh sprünge re	1	0,5	0,5	0,625	0,75	0,875	1	1,125	1,125	1,25	1,375	1,5	1,625
	2	0,625	0,625	0,75	0,875	1	1,125	1,25	1,25	1,375	1,5	1,625	1,75
	3	0,75	0,75	0,875	1	1,125	1,25	1,375	1,375	1,5	1,625	1,75	1,875
	4	0,875	0,875	1	1,125	1,25	1,375	1,5	1,5	1,625	1,75	1,875	2
	5	1	1	1,125	1,25	1,375	1,5	1,625	1,625	1,75	1,875	2	2,125
Gleichgewicht mit geschlossenen Augen	1	3s	3s	3s	5s	5s	5s	7s	7s	7s	10s	10s	10s
	2	4s	4s	4s	7s	7s	7s	10s	10s	10s	15s	15s	15s
	3	5s	5s	5s	10s	10s	10s	15s	15s	15s	20s	20s	20s
Spagat li/re	1	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	2	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Spagat seit	1	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
	2	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	3	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rumpftiefbeuge	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08	>08
	3	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15	>15
Standwaage li/re	1	100	110	110	115	115	120	120	120	120	120	120	120
	2	110	115	115	120	120	125	125	125	125	125	125	125
	3	115	120	120	125	125	130	130	130	130	130	130	130
	4	120	125	125	130	130	135	135	135	135	135	135	135
	5	125	130	130	135	135	140	140	140	140	140	140	140
Cooper Test bis 10 Jahre: 6min ab U12 : 12min	1	700	800	900	1000	2000	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700
	2	800	900	1000	1100	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800
	3	900	1000	1100	1200	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800	2900
	4	1000	1100	1200	1300	2300	2400	2500	2600	2700	2800	2900	3000
	5	1100	1200	1300	1400	2400	2500	2600	2700	2800	2900	3000	3100

Legende: k.T.: Kein Test