

Zentrale Leistungsüberprüfung - Skiverband Sachsen-Anhalt

01.05.2017

Athletik

Leichtathletik

	Langlauf / Biathlon / Alpin / Sprung				Langlauf / Biathlon / Alpin			Sprung			Langlauf / Biathlon / Alpin / Sprung			
	Seilspringen	Hindernisp.	Rumpftest	Slackline	Medizinball	Rollschlitten			Standweitsp. <small>Weite/Körperhöhe</small>	Treibhöhe <small>Sprung-/Reichhöhe</small>	Beweglichkeit	Sprint	10-er	Mittelstrecke
Norm-Punkte	40	40	40	40	40	40			40	40		40	40	40
Differenz	1 = 0,5 P	1 s = 1 P	5 s = 1 P	0,5 = 10 P	10 cm = 1 P	1 Zug = 3 P			1 cm = 1 P	1 cm = 2 P		0,1 s = 2 P	1 cm = 1 P	1 s = 2 P
<i>Norm</i>	<i>Anzahl</i>	<i>sec</i>	<i>sec</i>	<i>m</i>	<i>cm Gew.</i>	<i>Anzahl</i>	<i>Dauer</i>	<i>Sprosse</i>	<i>cm</i>	<i>cm</i>		<i>sec Dist.</i>	<i>üKH in cm</i>	<i>min Dist.</i>
8 m	100	42	220	3,0	440 1 kg	18	1 min	9	30	34		5,1 30	40	3:40 800
8 w	110	42	220	3,0	390 1 kg	18	1 min	9	30	28		5,1 30	40	3:40 800
9 m	110	40	240	3,0	510 1 kg	20	1 min	9	30	36		5,0 30	40	3:30 800
9 w	120	40	240	3,0	460 1 kg	20	1 min	9	30	30		5,0 30	40	3:30 800
10 m	130	38	260	3,5	580 1 kg	22	1 min	9	35	38		4,9 30	40	3:15 800
10 w	140	38	260	3,5	530 1 kg	22	1 min	9	35	32		4,9 30	40	3:15 800
11 m	140	36	280	4,0	650 1 kg	25	1 min	9	40	40		4,7 30	50	3:50 1000
11 w	150	36	280	4,0	600 1 kg	24	1 min	9	40	34		4,7 30	50	3:50 1000
12 m	150	34	300	4,5	580 2 kg	48	2 min	10	45	42		4,5 30	60	3:40 1000
12 w	160	34	300	4,5	530 2 kg	46	2 min	10	45	36		4,5 30	60	3:40 1000
13 m	170	32	320	5,0	650 2 kg	50	2 min	10	50	44		4,3 30	60	3:25 1000
13 w	170	32	320	5,0	600 2 kg	48	2 min	10	50	38		4,4 30	60	3:25 1000
14 m	170	30	340	5,5	720 2 kg	50	2 min	11	55	48		4,1 30	80	3:15 1000
14 w	170	30	340	5,5	670 2 kg	50	2 min	11	50	42		4,3 30	80	3:20 1000
15 m	170	30	360	6,0	650 3 kg	50	2 min	12	60	52		3,9 30	80	3:10 1000
15 w	170	30	360	6,0	600 3 kg	50	2 min	11	55	46		4,2 30	80	3:15 1000
16 - 18 m	170	30	360	6,0	720 3 kg	52	2 min	12	65	56		3,6 30	80	3:00 1000
16 - 18 w	170	30	360	6,0	670 3 kg	50	2 min	12	60	50		3,9 30	80	3:05 1000