

Zentrale Leistungsüberprüfung - Skiverband Sachsen-Anhalt

29.04.2016

Athletik

Leichtathletik

	Langlauf / Biathlon / Alpin / Sprung			Langlauf / Biathlon / Alpin			Sprung		Langlauf / Biathlon / Alpin / Sprung			
	Seilspringen	Hindernisp.	Rumpftest	Medizinball	Rollschlitten			Standweitsp. Diff. Weite/Körperhöhe	Treibhöhe Diff. Sprunghöhe/Reichhöhe	Sprint	10-er	Mittelstrecke
Norm-Punkte	40	40	40	40	40			40	40	40	40	120
Differenz	1 Sp. = 0,5 Pkt.	1 sec = 1 Pkt.	5 sec = 1 Pkt.	10 cm = 1 Pkt.	1 Zug = 3 Pkt.			1 cm = 1 Pkt.	1 cm = 2 Pkt.	0,1 sec = 1 Pkt.	1 cm = 1 Pkt.	1 sec = 2 Pkt.
Norm	Anzahl	sec	sec	cm Gew.	Anzahl	Dauer	Sprosse	cm	cm	sec Dist.	üKH in cm	min Dist.
8 m	100	42	220	440 1 kg	10	30 s	9	30	34	10,8 60	40	3:40 800
8 w	110	42	220	390 1 kg	10	30 s	9	30	28	11,0 60	40	3:40 800
9 m	110	40	240	510 1 kg	10	30 s	9	30	36	10,6 60	40	3:30 800
9 w	120	40	240	460 1 kg	10	30 s	9	30	30	10,8 60	40	3:30 800
10 m	130	38	260	580 1 kg	11	30 s	9	35	38	10,4 60	40	3:25 800
10 w	140	38	260	530 1 kg	11	30 s	9	35	32	10,6 60	40	3:25 800
11 m	140	36	280	650 1 kg	13	30 s	9	40	40	10,1 60	50	4:00 1000
11 w	150	36	280	600 1 kg	12	30 s	9	40	34	10,3 60	50	4:00 1000
12 m	150	34	300	580 2 kg	25	1 min	10	45	42	9,7 60	60	3:50 1000
12 w	160	34	300	530 2 kg	23	1 min	10	45	36	9,9 60	60	3:50 1000
13 m	170	32	320	650 2 kg	25	1 min	10	50	44	9,3 60	60	3:35 1000
13 w	170	32	320	600 2 kg	25	1 min	10	50	38	9,5 60	60	3:35 1000
14 m	170	30	340	720 2 kg	25	1 min	11	55	48	13,6 100	80	3:25 1000
14 w	170	30	340	670 2 kg	25	1 min	11	50	42	13,8 100	80	3:25 1000
15 m	170	30	360	650 3 kg	25	1 min	12	60	52	13,4 100	80	3:20 1000
15 w	170	30	360	600 3 kg	25	1 min	11	55	46	13,6 100	80	3:20 1000
16 - 18 m	170	30	360	720 3 kg	25	1 min	12	65	56	13,2 100	80	3:15 1000
16 - 18 w	170	30	360	670 3 kg	25	1 min	12	60	50	13,4 100	80	3:15 1000