



Übungsbeschreibung für den Einschulungstest des Skiverbandes Sachsen im Bereich Biathlon

Jahrgang	Anzahl der Übungen
2007	15
2006	15
2005 und älter	15

Stand: 13.03.2019

Seilspringen

Punkte	2006	2005 und	Altersklasse	Übungszeit
	2007	älter		
1	86	129	2006/2007	2 x 1 min (1 min Pause)
2	92	138	2005 und älter	3 x 1 min (1 min Pause)
3	98	147		
4	104	156		
5	110	165		
6	116	174		
7	122	183		
8	128	192		
9	134	201		
10	140	210		
11	146	219		
12	152	228		
13	158	237		
14	164	246		
15	170	255		
16	176	264		
17	182	273		
18	188	282		
19	194	291		
20	200	300		
21	206	309		
22	212	318		
23	218	327		
24	224	336		
25	230	345		
26	236	354		
27	242	363		
28	248	372		
29	254	381		
30	260	390		
31	266	399		
32	272	408		
33	278	417		
34	283	425		
35	288	433		
36	293	441		
37	298	449		
38	303	457		
39	308	465		
40	313	473		
41	318	481		
42	323	489		
43	328	497		
44	333	504		
45	338	511		
46	343	518		
47	348	525		
48	353	532		
49	358	539		
50	363	546		

- es kann mit oder ohne Schuhe gesprungen werden
- bleibt der Sportler hängen zählt dies nicht als Sprung
- Durchsteigen nach Hängenbleiben als Sprung gewertet

30 m Sprint

Punkte	2007 und älter	Altersklasse	Übung
1		2007 und älter	2 Versuche / der Schnellere kommt in die Wertung
2	6,10		
3			- Start aus Startblock - Startblock kann individuell eingestellt werden
4	6,00		- ein Fuß muss am Startblock sein
5			- freie Starttechnik (kein seitliches Festhalten bzw. Abdrücken mit Händen)
6	5,90		- Zeiten auf zwei Stellen nach dem Komma schreiben
7			
8	5,80		
9			
10	5,70		
11			
12	5,60		
13			
14	5,50		
15			
16	5,40		
17			
18	5,30		
19			
20	5,20		
21			
22	5,10		
23			
24	5,00		
25			
26	4,90		
27			
28	4,80		
29			
30	4,70		
31			
32	4,60		
33			
34	4,50		
35			
36	4,40		
37			
38	4,30		
39			
40	4,25		
41			
42	4,20		
43			
44	4,15		
45			
46	4,10		
47			
48	4,05		
49			
50	4,00		

Turnen

Punkte	2007 und	Altersklasse	Übungen
	älter	2007 und älter	
1	1,0	2006/2007	Ansprungrolle/Kopfstand/Rolle rückwärts Standwaage rechts/Standwaage links
2			
3	2,0	2005 und älter	Standwaage rechts/Standwaage links (als ein Element) Ansprungrolle/Rolle rückwärts/Kopfstand flüchtiger Handstand
4			
5			
6	3,0		
7			
8		Wertung	
9	4,0	0 Punkte = Element nicht beherrscht	
10		3 Punkte = Element in Feinform beherrscht	
11		Halbe Punkte sind möglich	
12	5,0		
13			
14			
15	6,0		
16			
17			
18	7,0		
19			
20			
21	8,0		
22			
23			
24	9,0		
25			
26			
27			
28	10,0		
29			
30			
31			
32	11,0		
33			
34			
35			
36	12,0		
37			
38			
39			
40	13,0		
41			
42			
43			
44			
45	14,0		
46			
47			
48			
49			
50	15,0		

Slakline 5 m lang / 2,5 cm breit

Punkte	2006	2005 und	Altersklasse	Übung
	2007	älter		
1	0,1	2,2	2007 und älter	3 Versuche / der Beste kommt in die Wertung
2	0,2	2,4		
3	0,3	2,6		
4	0,4	2,8		- kein Probeversuch
5	0,5	3,0		- unter die Slakline wird ein Hocker gestellt, auf diesem ist Beginn
6	0,6	3,2		- Stand auf dem Hocker, der Fuß beginnt vor dem Hocker aufzusetzen
7	0,7	3,4		- Schrittlänge ist maximal die eigene Fußlänge
8	0,8	3,6		- die Füße müssen gerade aufgesetzt werden
9	0,9	3,8		- gemessen wird die Ferse (vw) /Zehenspitze (rw) des letzten Fußes
10	1,0	4,0		- Ausgangs - und Endpunkt: Höhe 60 cm
11	1,1	4,2		- ab 2005 wie oben beschrieben 5m vorwärts bis zum Hocker
12	1,2	4,4		(Hocker muss berührt werden) und von dort wieder rückwärts bis zum
13	1,3	4,6		Ausgangspunkt laufen, Meter werden addiert
14	1,4	4,8		- schreiben auf 1 Stelle nach dem Komma
15	1,5	5,0		
16	1,6	5,2		
17	1,7	5,4		
18	1,8	5,6		
19	1,9	5,8		
20	2,0	6,0		
21	2,1	6,2		
22	2,2	6,4		
23	2,3	6,6		
24	2,4	6,8		
25	2,5	7,0		
26	2,6	7,2		
27	2,7	7,4		
28	2,8	7,6		
29	2,9	7,8		
30	3,0	8,0		
31	3,1	8,1		
32	3,2	8,2		
33	3,3	8,3		
34	3,4	8,4		
35	3,5	8,5		
36	3,6	8,6		
37	3,7	8,7		
38	3,8	8,8		
39	3,9	8,9		
40	4,0	9,0		
41	4,1	9,1		
42	4,2	9,2		
43	4,3	9,3		
44	4,4	9,4		
45	4,5	9,5		
46	4,6	9,6		
47	4,7	9,7		
48	4,8	9,8		
49	4,9	9,9		
50	5,0	10,0		

10 Sprungschritte

Punkte	cm	Altersklasse	Übung
	2007 und älter		
1	2	2007 und älter	10 Sprungschritte / 3 Versuche
2	4		
3	6		- es gibt keinen Probeversuch
4	8		- Körpergröße wird vor der Übungsausführung ohne Schuhe vermessen
5	10		- Begonnen wird in Schrittstellung an einer Startlinie aus dem Stand
6	12		- 3 Durchgänge / der bessere wird gewertet
7	14		- neun Sprünge hintereinander und der Zehnte wird mit beiden Füßen gelandet
8	16		- es zählt der hintere Fuß
9	18		- Gewertet wird die Differenz von der Körperhöhe zur durchschnittlichen Schrittlänge
10	20		- Fuß darf beim Start nicht die Startlinie berühren
11	22		- Weite wird auf 1 Stelle nach dem Komma gemessen (immer Abrunden)
12	24		16,42m = 16,4m
13	26		17,58m = 17,5m
14	28		- Körpergröße auf 2 Stellen nach dem Komma gemessen
15	30		
16	32		Bsp. Erreichte Weite: 16,00 m / 10 Sprungschritte = 1,60 m pro Schritt
17	34		danach von erreichter Weite Körperhöhe abziehen
18	36		
19	38		
20	40		
21	42		
22	44		
23	46		
24	48		
25	50		
26	52		
27	54		
28	56		
29	58		
30	60		
31	62		
32	64		
33	66		
34	68		
35	70		
36	72		
37	74		
38	76		
39	78		
40	80		
41	81		
42	82		
43	83		
44	84		
45	85		
46	86		
47	87		
48	88		
49	89		
50	90		

Einbeinstehen

Punkte	Minuten	Altersklasse	Übung
	2007 und älter		
1	00:12	2007 und älter	rechts /links Einbeinstehen
2	00:15		
3	00:18		
4	00:21		
5	00:24		
6	00:27		
7	00:30		
8	00:33		
9	00:36		
10	00:39		
11	00:42		
12	00:45		
13	00:48		
14	00:51		
15	00:54		
16	00:57		
17	01:00		
18	01:03		
19	01:06		
20	01:09		
21	01:12		
22	01:15		
23	01:18		
24	01:21		
25	01:24		
26	01:27		
27	01:30		
28	01:33		
29	01:35		
30	01:37		
31	01:39		
32	01:41		
33	01:43		
34	01:44		
35	01:45		
36	01:46		
37	01:47		
38	01:48		
39	01:49		
40	01:50		
41	01:51		
42	01:52		
43	01:53		
44	01:54		
45	01:55		
46	01:56		
47	01:57		
48	01:58		
49	01:59		
50	02:00		

- es gibt keinen Probeversuch
- es wird jeweils einmal rechts max. 1 min und einmal links max. 1 min gestoppt
- es wird die Uhr eingestoppt, sobald der Sportler auf einem Bein steht und gestoppt, wenn er den Boden wieder berührt, wenn sich der Fuß dreht oder gesprungen wird (der Standfuß darf nach rechts und links kippen --> Balance)
- Zeiten einzeln aufschreiben und am Ende addieren
- die Arme dürfen zum Balanceausgleich mit bewegt werden
- die Übung wird mit Sichtschutz (Sichtblende oder ähnlichem) durchgeführt
- maximal eine Minute pro Bein
- Ausführung ohne Schuhe

Kletterstange

Punkte	sek	Altersklasse	Übung
	2007 und älter		
1	12,00	2007 und älter	2 Versuche
2	11,80		
3	11,60		
4	11,40		
5	11,20		
6	11,00		
7	10,80		
8	10,60		
9	10,40		
10	10,20		
11	10,00		
12	9,80		
13	9,60		
14	9,40		
15	9,20		
16	9,00		
17	8,80		
18	8,60		
19	8,40		
20	8,20		
21	8,00		
22	7,80		
23	7,60		
24	7,40		
25	7,20		
26	7,00		
27	6,80		
28	6,60		
29	6,40		
30	6,20		
31	6,00		
32	5,80		
33	5,60		
34	5,40		
35	5,20		
36	5,00		
37	4,90		
38	4,80		
39	4,70		
40	4,60		
41	4,50		
42	4,40		
43	4,30		
44	4,20		
45	4,10		
46	4,00		
47	3,90		
48	3,80		
49	3,70		
50	3,60		

- kein Probeversuch
- 2 Wertungsdurchgänge auf Kommando
- Ausgangsstellung ist die Grundhaltung (geschlossene Beine und Arme hängen an der Seite herunter, Abstand zur Stange ca. 20cm)
- Hand muss an der Markierung sichtbar anschlagen
- es darf mit oder ohne Schuhen gestartet werden

Kabu-Lauf

Punkte	Zeit in sek	Altersklasse	Übung
1	17,8	2007 und älter	Kabu-Lauf / 2 Versuche
2	17,6		
3	17,4		- Start auf Kommando
4	17,2		- Rolle vorwärts, Medizinball umlaufen, Kastenteil überspringen und danach
5	17,0		durchkriechen, Medizinball umlaufen, Kastenteil überspringen und danach
6	16,8		durchkriechen, Medizinball umlaufen, Kastenteil überspringen und danach
7	16,6		durchkriechen, Medizinball umlaufen, danach über die Ziellinie laufen
8	16,4		- Je einmal im Links- und einmal im Rechtsdreh Sinn
9	16,2		- Schnellere Lauf kommt in die Wertung
10	16,0		- Probeversuch
11	15,8		- allg. Klasse bis S 11 darf sich beim Überspringen am Kasten mit den
12	15,6		Händen abstützen
13	15,4		- S 12 bis S 15 darf sich beim Überspringen nicht abstützen
14	15,2		- Umgefallene/verschobene Kastenteile und Matte sind durch Kampfrichter und
15	15,0		Riegenführer wieder in die Ausgangsposition zu bringen
16	14,9		- Medizinball UMLAUFEN - nicht ÜBERLAUFEN
17	14,8		
18	14,7		
19	14,6		
20	14,5		
21	14,4		
22	14,3		
23	14,2		
24	14,1		
25	14,0		
26	13,9		
27	13,8		
28	13,7		
29	13,6		
30	13,5		
31	13,4		
32	13,3		
33	13,2		
34	13,1		
35	13,0		
36	12,9		
37	12,8		
38	12,7		
39	12,6		
40	12,5		
41	12,4		
42	12,3		
43	12,2		
44	12,1		
45	12,0		
46	11,9		
47	11,8		
48	11,7		
49	11,6		
50	11,5		

Japantest

Punkte	Sekunden	Altersklasse	Übung
	2007 und älter		
1	10,45	2007 und älter	2 Versuche
2	10,40		
3	10,35		- es gibt zwei Versuche
4	10,30		- Finger berühren die Linien auf dem Boden
5	10,25		- Start auf Kommando
6	10,20		- Start Grundlinie - Mittellinie - Angriffslinie - Angriffslinie - Mittellinie - Ziel (9-3-6-3-9)
7	10,15		-schreiben der Zeit auf 2 Stelle nach dem Komma
8	10,10		
9	10,05		
10	10,00		
11	9,95		
12	9,90		
13	9,85		
14	9,80		
15	9,75		
16	9,70		
17	9,65		
18	9,60		
19	9,55		
20	9,50		
21	9,45		
22	9,40		
23	9,35		
24	9,30		
25	9,25		
26	9,20		
27	9,15		
28	9,10		
29	9,05		
30	9,00		
31	8,95		
32	8,90		
33	8,85		
34	8,80		
35	8,75		
36	8,70		
37	8,65		
38	8,60		
39	8,55		
40	8,50		
41	8,45		
42	8,40		
43	8,35		
44	8,30		
45	8,25		
46	8,20		
47	8,15		
48	8,10		
49	8,05		
50	8,00		

Hindernislauf

Punkte	Sekunden	Altersklasse	Übung
	2007 und älter		
1	46,60	2007 und älter	2 Versuche/ Bestwert=Punkte
2	46,20		
3	45,80		- Übungsbeschreibung siehe Extrablatt
4	45,40		- schreiben der Zeit auf 2 Stellen nach dem Komma
5	45,00		
6	44,60		
7	44,20		
8	43,80		
9	43,40		
10	43,00		
11	42,60		
12	42,20		
13	41,80		
14	41,40		
15	41,00		
16	40,60		
17	40,20		
18	39,80		
19	39,40		
20	39,00		
21	38,60		
22	38,20		
23	37,80		
24	37,40		
25	37,00		
26	36,60		
27	36,20		
28	35,80		
29	35,40		
30	35,00		
31	34,60		
32	34,20		
33	33,80		
34	33,40		
35	33,00		
36	32,60		
37	32,20		
38	31,80		
39	31,40		
40	31,00		
41	30,60		
42	30,20		
43	29,80		
44	29,40		
45	29,00		
46	28,60		
47	28,20		
48	27,80		
49	27,40		
50	27,00		

Klimmzüge

Punkte	Anzahl	Altersklasse	Übung
	2007 und älter		
1		2007 und älter	1 x maximale Anzahl
2	1		
3			- Kinn muss über der Stange sein
4	2		- Ristgriff der Hände
5			- lange gestreckte Arme
6	3		
7			
8	4		
9			
10	5		
11			
12	6		
13			
14	7		
15			
16	8		
17			
18	9		
19			
20	10		
21			
22			
23	11		
24			
25			
26	12		
27			
28			
29	13		
30			
31			
32	14		
33			
34			
35	15		
36			
37			
38	16		
39			
40			
41	17		
42			
43			
44	18		
45			
46			
47	19		
48			
49			
50	20		

Weitsprung

Punkte	Meter	Altersklasse	Übung
	2007 und älter		
1	1,10	2007 und älter	mind. 1 Probesprung
2	1,20		3 Versuche - der Beste wird gewertet
3	1,30		
4	1,40		- gesprungen wird auf einer Weitsprunganlage
5	1,50		- es gibt einen Probeversuch
6	1,60		- gemessen wird von S 13 - S 15 vom Absprungbrett, der Sprung ist gültig,
7	1,70		wenn das Brett beim Absprung nicht übertreten wird, gemessen wird ab
8	1,80		Brettvorderkante
9	1,90		
10	2,00		
11	2,10		
12	2,20		
13	2,30		
14	2,40		
15	2,50		
16	2,60		
17	2,70		
18	2,80		
19	2,90		
20	3,00		
21	3,10		
22	3,20		
23	3,30		
24	3,40		
25	3,50		
26	3,60		
27	3,70		
28	3,80		
29	3,90		
30	4,00		
31	4,10		
32	4,20		
33	4,30		
34	4,40		
35	4,50		
36	4,60		
37	4,70		
38	4,80		
39	4,90		
40	5,00		
41	5,10		
42	5,20		
43	5,30		
44	5,40		
45	5,50		
46	5,60		
47	5,70		
48	5,80		
49	5,90		
50	6,00		

Seitspringen

Punkte	2007 und älter	Altersklasse	Übung
1	46	2007 und älter	1x jedes Bein
2	47	- seitliches, einbeniges Stehen neben dem Hindernis - Hindesnishöhe 20 cm - auf Kommando wird das Hindernis einbenig übersprungen so oft wie möglich in 20 sek - danach 30 sek Pause und den gleichen Ablauf mit dem andern Bein - nur bei einbenigem Landen und Abspringen zählt der Sprung - am Ende werden beide Seiten addiert	
3	48		
4	49		
5	50		
6	51		
7	52		
8	53		
9	54		
10	55		
11	56		
12	57		
13	58		
14	59		
15	60		
16	61		
17	62		
18	63		
19	64		
20	65		
21	66		
22	67		
23	68		
24	69		
25	70		
26	71		
27	72		
28	73		
29	74		
30	75		
31	76		
32	77		
33	78		
34	79		
35	80		
36	81		
37	82		
38	83		
39	84		
40	85		
41	86		
42	87		
43	88		
44	89		
45	90		
46	91		
47	92		
48	93		
49	94		
50	95		

Rückenheben

Punkte	2007 und älter	Altersklasse	Übung
1	18,00	2007 und älter	1 Versuch
2	21,00	- Bauchlage auf Bock - Hüftknochen frei liegen (Kontrolle Kampfrichter) - Füße werden in der Sprossenwand eingehangen - Hände befinden sich seitlich am Oberschenkel - oberhalb des Rückens wird ein Seil gespannt - sobald das Seil berührt wird, beginnt die Zeitnahme - bei Nichtberührung des Seiles stoppt die Zeitnahme	
3	24,00		
4	27,00		
5	30,00		
6	32,00		
7	34,00		
8	36,00		
9	38,00		
10	40,00		
11	42,00		
12	44,00		
13	46,00		
14	48,00		
15	50,00		
16	52,00		
17	54,00		
18	56,00		
19	58,00		
20	60,00		
21	61,00		
22	62,00		
23	63,00		
24	64,00		
25	65,00		
26	66,00		
27	67,00		
28	68,00		
29	69,00		
30	70,00		
31	71,00		
32	72,00		
33	73,00		
34	74,00		
35	75,00		
36	76,00		
37	77,00		
38	78,00		
39	79,00		
40	80,00		
41	81,00		
42	82,00		
43	83,00		
44	84,00		
45	85,00		
46	86,00		
47	87,00		
48	88,00		
49	89,00		
50	90,00		

Knieheben

Punkte	2007 und älter	Altersklasse	Übung
1	21,00	2007 und älter	1 Versuch
2	22,00	- Ausgetrecktes Hängen an der Klimmzugstange - Anziehen der Oberschenkel auf 90 Grad im Verhältnis zum Oberkörper - Auflegen eines Balles - fällt Ball runter ist die Übung beendet	
3	23,00		
4	24,00		
5	25,00		
6	26,00		
7	27,00		
8	28,00		
9	29,00		
10	30,00		
11	31,00		
12	32,00		
13	33,00		
14	34,00		
15	35,00		
16	36,00		
17	37,00		
18	38,00		
19	39,00		
20	40,00		
21	41,00		
22	42,00		
23	43,00		
24	44,00		
25	45,00		
26	46,00		
27	47,00		
28	48,00		
29	49,00		
30	50,00		
31	51,00		
32	52,00		
33	53,00		
34	54,00		
35	55,00		
36	56,00		
37	57,00		
38	58,00		
39	59,00		
40	60,00		
41	61,00		
42	62,00		
43	63,00		
44	64,00		
45	65,00		
46	66,00		
47	67,00		
48	68,00		
49	69,00		
50	70,00		

Ablauf Hindernislauf SVS

- Start an der Mattenkante, Rolle vorwärts, Zeitnahme beim Abheben der Füße
- Lauf über den gesamten Schwebebalken (bei Unterbrechung Beginn von vorn)
- Lauf um den Medizinball zu den 3 Kastenteilen
- Kastenteile: drüber - drunter - drüber
- wechselseitiges antippen der Medizinbälle vom Ersten an beginnend
- um den 6. Ball zum Barren
- Barren: Durchstützen von Holmstütze zu Holmstütze (bei Unterbrechung Beginn von vorn)
- Bocksprung, Lauf um 7. Ball
- Überwinden des Kastenteil
- Rolle rückwärts, Zeitnahme bei Einnahme der Grundstellung hinter der zweiten Matte
- Blick Richtung Kasten

