

## ***Einladung und Ausschreibung***

### ***1. DSV E.INFRA Schülercup Skilanglauf 2025/26***

***Athletik / 3000 Meter Bahn  
Roller Freie Technik Einzel***

***10.10.-12.10.2025***

***in***

***Klingenthal/Vogtland***

Ausrichter



## DSV E.INFRA Schülercup Skilanglauf

### Organisationskomitee

|                |                    |
|----------------|--------------------|
| Präsident      | Manfred Deckert    |
| Gesamtleiter   | Alexander Ziron    |
| Finanzen       | Andreas Kunothe    |
| Presse         | Florian Müller     |
| Rettungsdienst | RZV Südwestsachsen |

### Wettkampfkomitee

|                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| DSV Wettkampfbeauftragter | Daniel Mayer    |
| Wettkampfleiter           | Valentin Mättig |
| Rennsekretär              | Kristin Roth    |
| Streckenchef              | Tino Krause     |
| Zeitnahme                 | Alexander Ziron |
| Wettkampfkontrolle        |                 |

**Teilnahmeberechtigt:** U14 – Jahrgang 2012  
U15 – Jahrgang 2011

### Programm:

#### Freitag, 10.10.2025

| Uhrzeit   | Bezeichnung                           | Ort                    |
|-----------|---------------------------------------|------------------------|
| ganztägig | Freies Training Skiroller             | Rollerbahn Mühlleithen |
| 16:30 Uhr | Abgabe bereinigte Meldung für Samstag | Rennbüro               |
| 19:00 Uhr | Mannschaftsführersitzung alle Tage    | Waldhotel Vogtland     |

#### Samstag, 11.10.2025

| Uhrzeit   | Bezeichnung                           | Ort                     |
|-----------|---------------------------------------|-------------------------|
| 09.00 Uhr | Athletiktest U14w/U15w                | Sportcampus Klingenthal |
| 09:30 Uhr | 3000 Meter Lauf U15 m                 | Dürrenbachsportplatz    |
| 09:50 Uhr | 3000 Meter Lauf U14 m                 | Dürrenbachsportplatz    |
| 11:15 Uhr | Athletiktest U14m/U15m                | Sportcampus Klingenthal |
| 12:15 Uhr | 3000 Meter Lauf U15 w                 | Dürrenbachsportplatz    |
| 12:35 Uhr | 3000 Meter Lauf U14 w                 | Dürrenbachsportplatz    |
| 14:00 Uhr | Abgabe bereinigte Meldung für Samstag | Rennbüro                |
| 19.00 Uhr | Siegerehrung mit gemeinsamem Barbecue | Waldhotel Vogtland      |

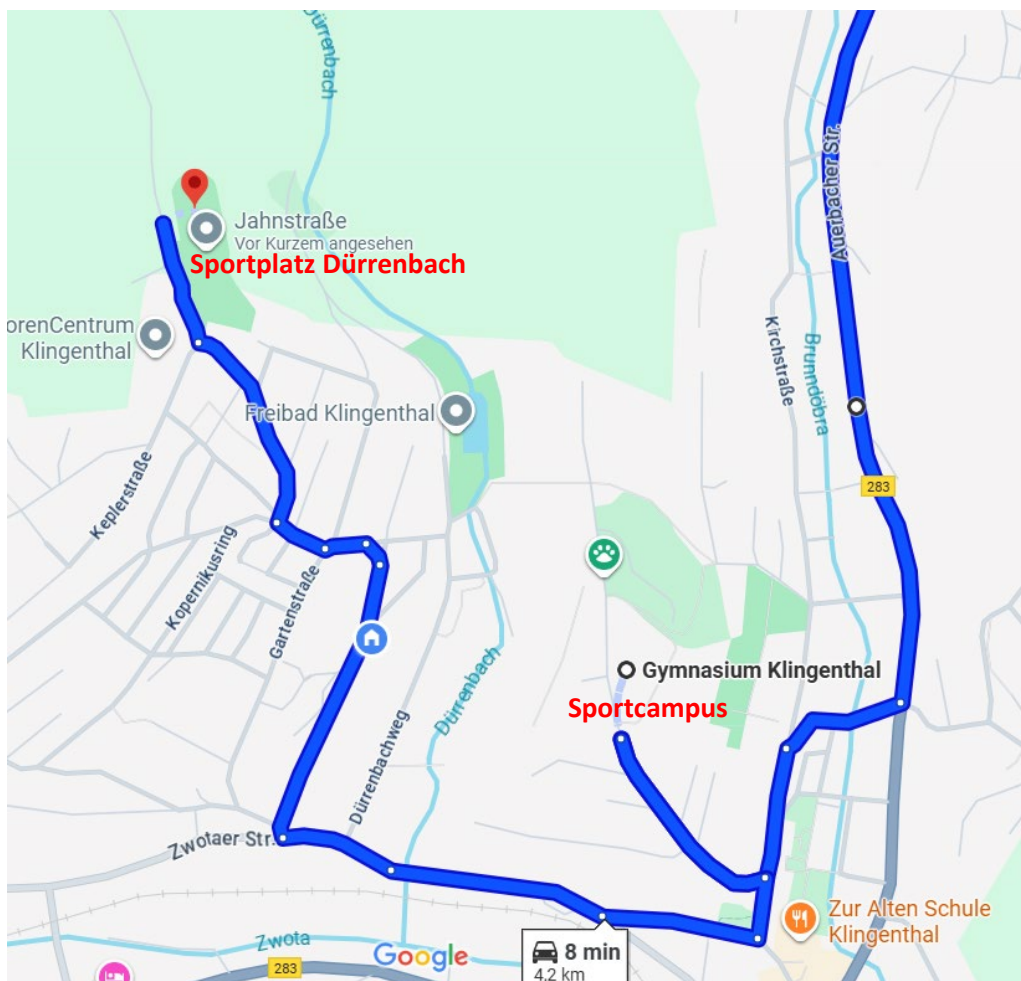
#### Sonntag, 12.10.2025

| Uhrzeit             | Bezeichnung                                                                                                                                                                                                         | Ort                |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 09.00 bis 09:25 Uhr | Streckenbesichtigung                                                                                                                                                                                                | Schneckenstein     |
| 09.30 Uhr           | <b>Start Einzelwettbewerb Skiroller FT*</b><br>U14w: 4,5 km (4x1,0km plus Start/Ziel)<br>U14m: 4,5 km (4x1,0km plus Start/Ziel)<br>U15w: 5,5 km (5x1,0km plus Start/Ziel)<br>U15m: 5,5 km (5x1,0km plus Start/Ziel) | Schneckenstein     |
| 13:00 Uhr           | Siegerehrung                                                                                                                                                                                                        | Waldhotel Vogtland |

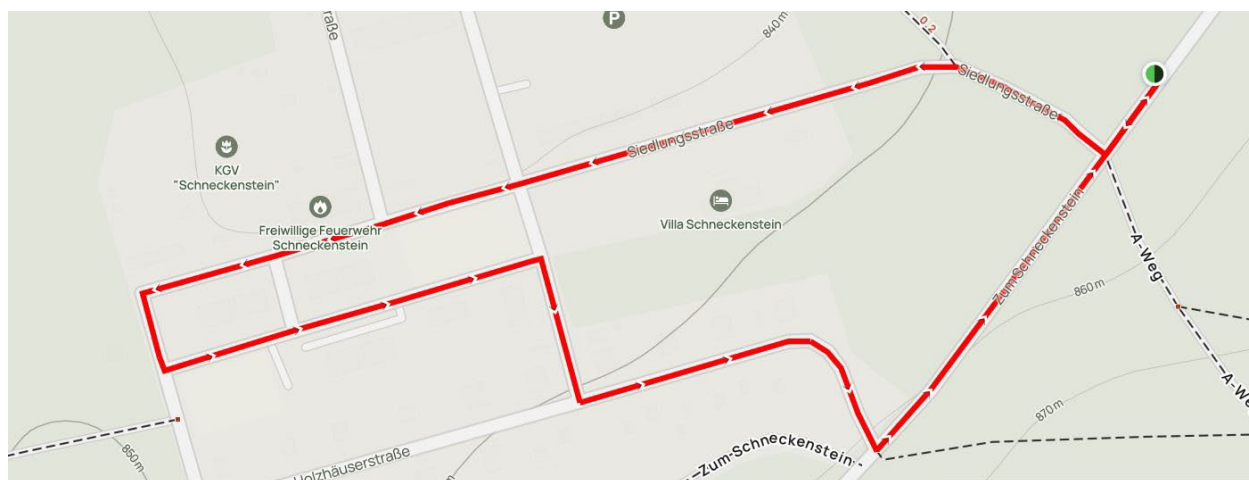
Der Organisator behält sich Änderungen des Zeitplanes vor.

## DSV E.INFRA Schülercup Skilanglauf

### Sportstätten



### Streckeninformation



### Athletiktest & Parcours

Siehe Anlage zur Ausschreibung

## DSV E.INFRA Schülercup Skilanglauf

**Wettkampfbestimmungen:** Der Wettbewerb wird nach den Bestimmungen der DWO, ergänzt durch das Reglement des DSV E.INFRA Schülercups durchgeführt.

**Wettkampfort:** 4 Felder Sporthalle am Sportcampus Klingenthal  
Dürrenbachsportplatz  
Rollerstrecke Ortslage Schneckenstein

|                       |                      |            |                   |
|-----------------------|----------------------|------------|-------------------|
| <b>Wettkampfbüro:</b> | VSC Klingenthal e.V. | 10.10.2025 | 16:00 – 18:45 Uhr |
|                       | Floßgrabenweg 1      | 11.10.2025 | 08:00 – 18:00 Uhr |
|                       | 08248 Klingenthal    | 12.10.2025 | 08:00 – 13:00 Uhr |

**Meldungen:** online über: <https://langlauf.rennverwaltung.de>

**Meldeschluss:** Mittwoch, 08.10.2025, 20:00 Uhr

**Meldegebühr:** Das Startgeld beträgt pro Teilnehmer pro Wettkampf 8,00 €

**Quartiere:** Touristinformation Klingenthal,  
Tel: 037467-64832;  
mail: [touristinfo@klingenthal.de](mailto:touristinfo@klingenthal.de)

**Ergebnisse:** [www.deutscherskiverband.de](http://www.deutscherskiverband.de)

**Auskunft/** Geschäftsstelle VSC Klingenthal e.V.  
Tel. 037465-45690,  
[vsc@klingenthal.de](mailto:vsc@klingenthal.de)

### Haftung

#### 1. Risikobeurteilung und Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer:

In der LSV-Aktivenerklärung für den Erhalt ihres Startpasses haben die Teilnehmer detailliert erklärt, Kenntnis zu haben von den wettkampfspezifischen Risiken und Gefahren sowie diese zu akzeptieren. Weiter darüber informiert zu sein, dass sie in- soweit bei der Ausübung der von ihnen gewählten Skidisziplin Schaden an Leib oder Leben erleiden können. Schließlich haben sie sich verpflichtet, eine eigene Risikobeurteilung dahingehend vorzunehmen, ob sie auf Grund ihres individuellen Könnens sich zutrauen, die Schwierigkeiten der Strecke bzw. Anlage sicher zu bewältigen und sich zudem verpflichtet, auf von ihnen erkannte Sicherheitsmängel hinzuweisen. Durch ihren Start bringen sie zum einen die Geeignetheit der Strecke zum Ausdruck sowie zum anderen, deren Anforderungen gewachsen zu sein. Zudem haben sie in der Aktivenerklärung ausdrücklich bestätigt, für das von ihnen verwendete Material selbst verantwortlich zu sein. Diese Erklärungen sind gerade auch für diesen Wettkampf verbindlich.

#### 2. Verschuldung des Organisators und seiner Erfüllungshilfen:

Der Teilnehmer am Wettkampf akzeptiert, wenn er im Wettkampf einen Schaden erleidet und der Meinung ist, den zuständigen Organisator bzw. dessen Erfüllungsgehilfen treffe hierfür ein Verschulden, dass diese im Hinblick auf Sachschäden nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit haften. Diese Erklärung gilt auch für den Rechtsnachfolger des Athleten. Der Teilnehmer erklärt sich weiter bereit, sich mit den jeweiligen Wettkampfbestimmungen vertraut zu machen. Wenn durch seine Teilnahme am Wettkampf ein Dritter Schaden erleidet, akzeptiert er, dass eine eventuelle Haftung allein ihn treffen kann. Es dient deshalb seinem eigenen Interesse, ausreichenden Versicherungsschutz zu haben.

### Datenschutz

1. Wir, der VSC Klingenthal e.V., Floßgrabenweg 1 in 08248 Klingenthal, vertreten durch den Vorstand, sind für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten verantwortlich. Alle Ihre Anträge, Anregungen und Fragen richten Sie bitte an: [vsc@klingenthal.de](mailto:vsc@klingenthal.de), oder an die o.g. Anschrift.

2. Bei der Anmeldung zu der Sportveranstaltung erheben wir folgende Datenkategorien bzw. folgende personenbezogene Daten von Ihnen: Personenstammdaten (Vornamen, Nachnamen, Jahrgang, ggf. Staatsangehörigkeit, Vereinszugehörigkeit) und Kontaktdaten (Telefonnummer, E-Mail- Adresse) von Ihnen unmittelbar oder von Ihrem Landesverband, wenn Sie sich über diesen anmelden oder von diesem bei uns gemeldet werden.

3. Ihre Daten werden verarbeitet, um den Sportveranstaltungsvertrag, dessen Vertragspartei Sie sind, zu erfüllen. Dazu ist erforderlich, Sie zu identifizieren, um die Einzahlung der Startgebühr, Ihre Startberechtigung und das Bestehen des Versicherungsschutzes zu überprüfen und Sie ggf. für Rückfragen zu kontaktieren, Ihnen eine Startnummer zuzuweisen, den Einlass, den Wettkampf, das Programm, die Unterbringung und/oder Verpflegung sowie weitere veranstaltungsbezogene Dienstleistungen zu organisieren und durchzuführen. Zur Veröffentlichung von Ergebnislisten und Vornahme von Siegerehrungen werden nur Ihre Personenstammdaten (Vor- und Nachnamen, Jahrgang) und Ihre Vereinszugehörigkeit veröffentlicht. Rechtsgrundlage dieser Verarbeitung ist Art. 6 I 1 lit. b DSGVO. Zur Förderung unserer Vereinszwecke, zur Berichterstattung in Vereinsmedien, in der Presse, im Rundfunk oder im Internet oder aus wirtschaftlichen oder ideellen Interessen des Sportveranstalters und/oder Sportverbände kann die Verarbeitung Ihrer Personenstammdaten oder von Foto-/Videoaufnahmen von Ihnen bei der Teilnahme an der o.g. Veranstaltung, gem. Art. 6 I 1 lit. f DSGVO erforderlich sein.

4. Ihre personenbezogenen Daten werden von unseren Auftragnehmern verarbeitet und ggf. an Hotels und Reiseveranstalter, ggf. Landesverbände, an den Deutschen Skiverband e.V., an Versicherungen, Behörden, Presseorgane und ggf. an den Sportveranstalter weitergegeben. Wir übermitteln Ihre Daten weder in Drittländer noch an internationale Organisationen.

5. Ihre personenbezogenen Daten werden gelöscht, sobald der Zweck der Speicherung entfallen ist und keine Aufbewahrungspflichten (u.a. Regelverjährung für vertragliche Ansprüche gem. § 195 BGB, 3 Jahre; Aufbewahrung von Rechnungen, 10 Jahre) bestehen.

6. Sie haben das Recht, von uns jederzeit Auskunft gem. Art. 15 DSGVO zu verlangen über die zu Ihnen bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten sowie zu deren Herkunft, Empfänger oder Kategorien von Empfängern, an die diese Daten weitergegeben oder offengelegt werden, den Zweck der Speicherung und Verarbeitung, die geplante Speicherdauer und die von uns durchgeführten automatisierten Entscheidungsfindungen. Des Weiteren haben Sie das Recht auf Berichtigung (Art. 16 DSGVO), Löschung (Art. 17 DSGVO), Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO) oder einen Widerspruch gegen die Verarbeitung (Art. 21 DSGVO) und das Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DSGVO). Ferner haben Sie ein Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde (Art. 77 DSGVO). Zuständig ist [Andreas Schurig] oder eine für ihren Wohnsitz zuständige Aufsichtsbehörde. Wir verzichten bewusst auf automatisierte Entscheidungsfindung.

7. Die Bereitstellung Ihrer oben genannten personenbezogenen Daten ist für den Vertragsschluss erforderlich. Im Fall der Nichtbereitstellung Ihrer Daten ist die Wettkampfteilnahme nicht möglich.





# Deutscher Schülercup

Athletik

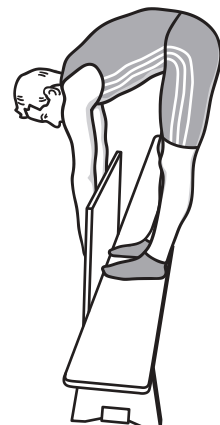
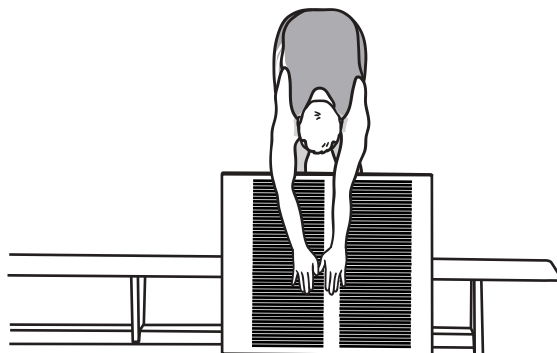
Testmanual

# DSC-Athletiktest

## **Beweglichkeit**

### **„Stand and Reach“**

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Anordnung    | An einer Langbank ist eine Zentimeterskala senkrecht befestigt. Der Wert 100 befindet sich auf Höhe des Sohlenniveaus. Unterhalb der Kante vergrößert sich das Skalenniveau, oberhalb wird es kleiner. Die Testperson steht ohne Schuhe auf der Langbank.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Durchführung | Die SportlerInnen stehen auf einer Langbank. Sie beugen den Oberkörper langsam nach vorn ab und die Hände werden parallel einer Zentimeterskala, möglichst weit nach unten geführt. Die Beine sind parallel und gestreckt. Die maximal erreichte Dehnposition ist zwei Sekunden lang zu halten. Der Skalenwert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen. Die Testperson hat zwei Versuche. Zwischen den beiden Versuchen soll sich die SportlerInnen wieder aufrichten. Bitte achtet auf korrekte Ausführung. |
| Versuche     | 2 (Der beste Versuch wird gewertet.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Messgröße    | Länge in Zentimeter, Intervall 1,0 (Bsp.: 106 cm)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Testleiter   | 1 für Messwerterfassung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Material     | Langbank, Zentimeterskala                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

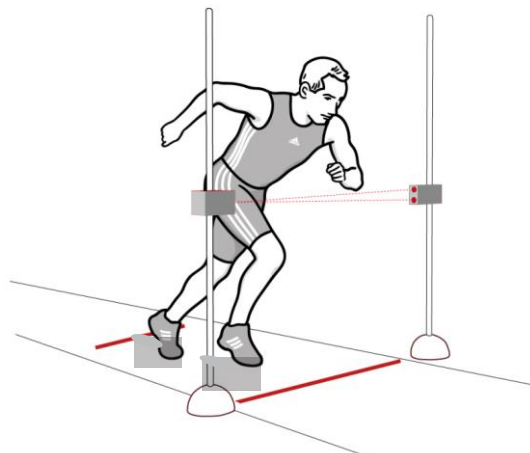


# DSC-Athletiktest

## ***Schnelligkeit***

### **30m Sprint**

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Anordnung    | Die Lichtschranken werden etwa in Kniehöhe installiert. Für eine optische Unterstützung ist die Position der Startlichtschranke an einer Markierungslinie auszurichten. Die zweite Lichtschranke wird genau 30 m entfernt aufgestellt. Ein Meter vor der Startlichtschranke wird eine Ablaufmarkierung aufgeklebt. |
| Durchführung | Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) an der Ablaufmarke. Die Ablaufmarke befindet sich einen Meter vor der Startlichtschranke. Der Start erfolgt ohne Kommando. Der Sportler durchläuft die Messstrecke mit maximaler Geschwindigkeit.                                                             |
| Versuche     | 2 (Der beste Versuch wird gewertet.)                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Messgröße    | Zeit in Sekunden, Zehntel- und Hundertstelsekunden (Bsp.: 4,58 s)                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Testleiter   | 1 für Messwerterfassung                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Material     | Lichtschrankenanlage (Start- und Zielschranke)<br>Ablaufmarkierung (Kreidestrich oder Klebemarkierung)                                                                                                                                                                                                             |



# DSC-Athletiktest

## **Schnellkraft**

### **„Jump and Reach“**

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Anordnung    | Vor dem Sprung wird die Reichhöhe der Testperson ermittelt. Die SportlerInnen stehen in einem Abstand von 10 cm seitlich zur Wand. Nun wird die maximale Ausstreckhöhe des Armes am Ende der Fingerspitzen mit Kreide an der Wand markiert. <u>Oberkörper und Becken müssen da-bei die Wand berühren.</u> Die Reichhöhe kann zusätzlich mit Klebe- oder Kreppband markiert werden. Anschließend treten die SportlerInnen ca. 20 cm von der Wand weg und stellen sich seitlich zur Wand auf. |
| Durchführung | Die SportlerInnen springen aus dem Parallelstand, beidbeinig, mit einer einmaligen Ausholbewegung nach oben und berühren die Wand so hoch wie möglich. Schwung holen ist erlaubt und erfolgt durch das Beugen von Knie und Oberkörper und das Ausholen der Arme. Nach der Landung liest der Testleiter die Sprunghöhe ab. Auf die Hände / Finger der Testperson sollte ausreichend Magnesia oder Kreide aufgetragen werden um einen deutlichen Abdruck an der Wand zu erreichen.            |
| Versuche     | 2 (Der beste Versuch wird gewertet.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Messgröße    | Differenz zwischen Sprunghöhe und Reichhöhe in cm, inklusive Millimeter (Bsp.: 22,4cm)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Testleiter   | 2 für Messwerterfassung und Schreiben                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Material     | Maßband, Kasten oder Stuhl für den Helfer, Kreide oder Magnesia, Klebe- oder Kreppband für Markierung der Reichhöhe, 10 cm Abstand zur Wand                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |





# DSC-Athletiktest

## Koordination

### Kasten-Bumerang

**Anordnung** Der Testaufbau ist dem Bild zu entnehmen, die eingezeichneten Abstände sind einzuhalten. Vom Medizinball in der Mitte bis zu den Kastenteilen ist immer ein Abstand von 2,5 m einzuhalten. Die Mitte der Matte an Position 1 (Rolle vorwärts) ist ebenfalls 2,5 m vom Medizinball entfernt.

**Durchführung** Nach dem Startsignal erfolgt eine Rolle vorwärts auf der Matte. Danach wird im rechten Winkel um den in der Mitte liegenden Medizinball (2) zum Kastenteil rechts (3) gelaufen. Das Kastenteil wird übersprungen und in Richtung Medizinball (Mitte) durchkrochen. In der Folge wird jeweils mit rechtwinkligem Umlaufen des Medizinballes das nächste Kastenteil (4, danach 5) übersprungen und durchkrochen. Insgesamt muss jedes Kastenteil 1x übersprungen und durchkrochen werden. Nach dem Überspringen und Durchqueren des letzten Kastenteils (5) wird der Medizinball im rechten Winkel umlaufen und die Startline wird rechts oder links an der Matte vorbei überquert.

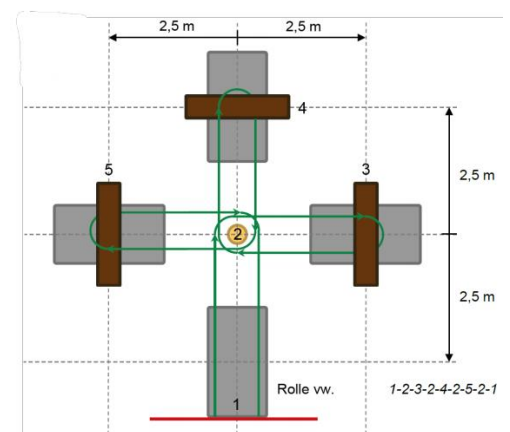
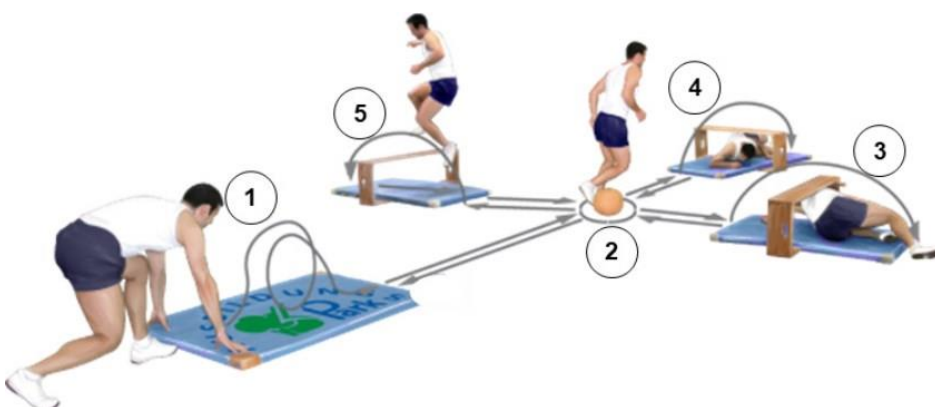
**Abbruchkriterien** Falsche Reihenfolge beim Ablauf

**Versuche** 2 (Der beste Versuch wird gewertet.)

**Messgröße** Zeit in Sekunden, Zehntel- und Hundertstelsekunden (Bsp.: 14,58 s)

**Testleiter** 1 für Zeitmessung und Fehlerkontrolle und Erfassung

**Material** Stoppuhr, 4xTurnmatte (2m lang), 1x Medizinball 3-5kg, 3 Kastenteile (145cm, 45cm hoch, 20cm tief), Klebeband für Startmarkierung



# DSC-Athletiktest

## ***Koordination***

### **Parcours**

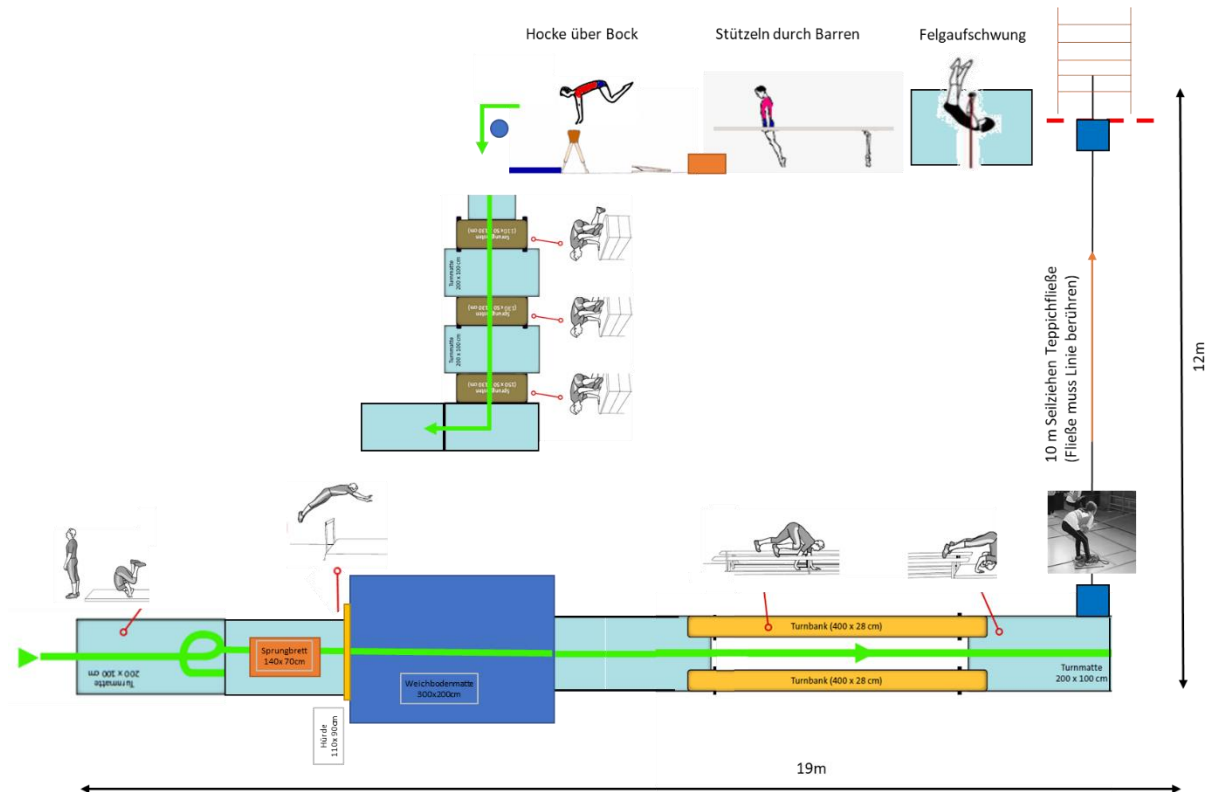
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Anordnung        | Der Parcours ist entsprechend der Zeichnung aufzustellen. Zu Beginn wird der Testablauf vom Testleiter erklärt ggf. demonstriert. Danach haben die Sportler 5 Minuten Zeit sich den Parcours einzuprägen bzw. einzelne Abschnitte zu üben.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Durchführung     | Sportler steht aufrecht am Start mit dem Rücken zum Parcours >> auf Startkommando Rolle rückwärts, die Matte muss nach hinten verlassen werden>> 4-Füsslerlauf, die Hände sind am Boden, die Füße auf den Bänken, Füße dürfen erst auf Matte abgesetzt werden >> Rolle vorwärts direkt aus dem 4-Füsslerlauf, Hände berühren die Matte, direkt von der Langbank in die Rolle >> auf der Teppichfließe bis zur Markierung ziehen >> Felgaufschwung am Reck (3 Versuche erlaubt. Ein Bein muss dabei immer auf Höhe der Stange sein. >> Stützn an am Barren bis zur Markierung (20 cm vor Ende) >> Hocksprung über Bock (Beine müssen durch Arme geführt werden, Absetzen der Füße erlaubt) >> Umlaufen der Markierung >> Über 3 Kasten klettern >> Rolle vorwärts >> Beine kommen am Boden auf = STOP |
| Abbruchkriterien | Beim Übertreten der Startlinie oder Frühstart wird der Versuch abgebrochen und wiederholt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Fehler           | Keine saubere Rückwärtsrolle, seitliches Verlassen der Matte, Abwerfen der Stange bei Flugrolle, Beine berühren bei Vierfüßlergang den Boden, Verlassen der Teppichfließe vor Erreichen der Markierung, Verlassen des Barren vor Erreichen der Markierung, kein sauberer Hocksprung über Bock, Auslassen von Hindernissen<br>Pro Fehler werden bei der Punktberechnung 5 Punkte abgezogen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Versuche         | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Messgröße        | Zeit in Sekunden, Zehntel- und Hundertstelsekunden (Bsp.: 44,58 s)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Testleiter       | 2 für Zeitmessung und Fehlerkontrolle und Erfassung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Material         | 3 Schwedenkästen (130 cm), 7 Bodenmatten (200 x 100), 2 Langbänke (400 cm), 1 große Weichbodenmatte (300 x 200 cm), 1 Sprungbrett, 1 Teppichfließe, 1 Kletterseil, 1 Reck, 1 Barren, 1 Bock, 1 Steckhürde (110cm) 1 Stoppuhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

# DSC-Athletiktest

## Koordination

### Parcours

#### Aufbau

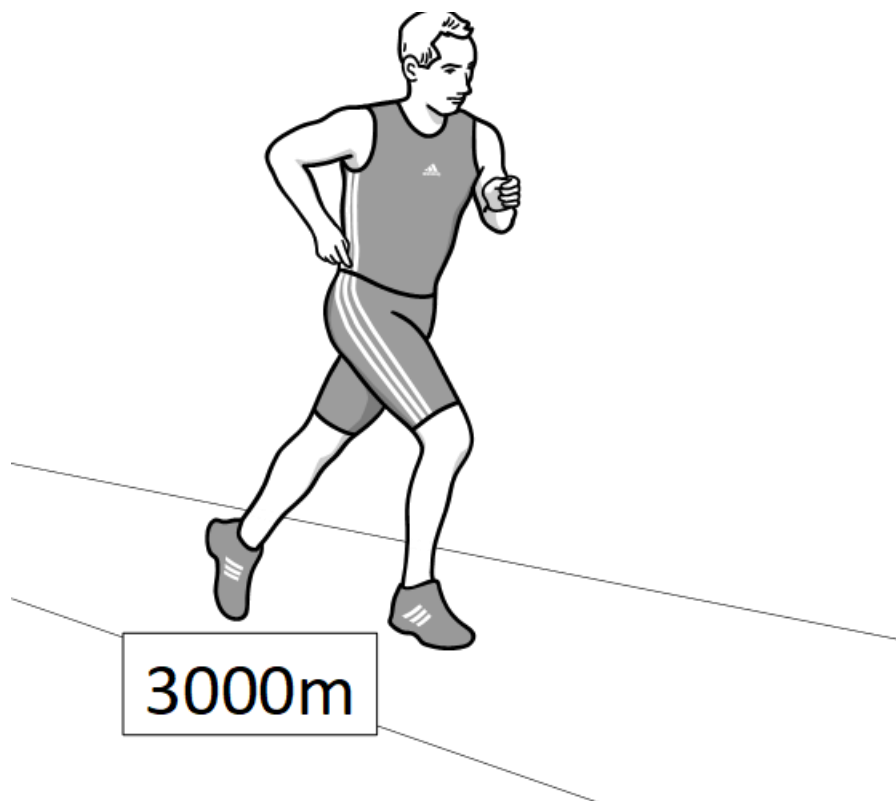


# DSC-Athletiktest

## **Ausdauer**

### **3000m Lauf**

|              |                                                                                                                                                                                   |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Anordnung    | Der 3.000-m-Lauf erfolgt auf einer 400-m-Bahn.                                                                                                                                    |
| Durchführung | Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) hinter der Startlinie. Der Start erfolgt auf Kommando. Die Strecke wird in maximaler Geschwindigkeit ohne Pause durchlaufen. |
| Versuche     | 1                                                                                                                                                                                 |
| Messgröße    | Zeit in Minuten, Sekunden (Bsp.: 03:45 min)                                                                                                                                       |
| Testleiter   | Anzahl der Helfer ist abhängig von der Größe des Starterfeldes (Starter, Zeitnehmer, Zielrichter, Schreiber)                                                                      |
| Material     | Starterklappe, 2 Stoppuhren, Kamera für Zieleinlaufkontrolle                                                                                                                      |



# DSC-Athletiktest

## Stationsliste Material

| Material            | Gesamtzahl | Beweglichkeit | 30m-Lauf | Sprung | Kasten-Bumerang | Parcours | 3000m-Lauf |
|---------------------|------------|---------------|----------|--------|-----------------|----------|------------|
| Stoppuhren          | 6          |               |          |        | 2               | 2        | 2          |
| Langbänke           | 2          | 1             |          |        |                 | 2        |            |
| Matten              | 10         |               |          |        | 1               | 9        |            |
| Weichbodenmatte     | 1          |               |          |        |                 | 1        |            |
| Lichtschranksysteme | 1          |               | 1        |        |                 |          |            |
| Hürden              | 1          |               |          |        |                 | 1        |            |
| Klebeband           | 3          |               | 1        |        | 1               | 1        |            |
| Kästen              | 4          |               |          | 1      | 1               | 3        |            |
| Bandmaß             | 3          |               | 1        |        | 1               | 1        |            |
| Sprungbrett         | 2          |               |          |        |                 | 2        |            |
| Kastenteile         | 3          |               |          |        | 3               |          |            |
| Kamera              | 1          |               |          |        |                 |          | 1          |
| Zentimeterskala     | 1          | 1             |          | 1      |                 |          |            |
| Medizinball         | 1          |               |          |        | 1               |          |            |
| Testleiter          | 7          | 1             | 1        | 2      | 1               | 2        | viele      |



# DSC-Athletiktest

## Punktetabelle

| Punkte/<br>Norm | Beweglichkeit<br>[cm] |     | 30m Sprint<br>[s.00] |      | Parcours<br>[ss.00]                          |                                              | Kasten<br>Bumerang<br>[ss.0] |       | Sprung<br>[cm] |      | 3000m Lauf<br>[m:ss.0] |       |
|-----------------|-----------------------|-----|----------------------|------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------|-------|----------------|------|------------------------|-------|
|                 | m                     | w   | m                    | w    | m                                            | w                                            | m                            | w     | m              | w    | m                      | w     |
| 0               | 88                    | 96  | 5,92                 | 5,91 | Abstufung wird anhand der Bestzeit berechnet | Abstufung wird anhand der Bestzeit berechnet | 18,70                        | 19,60 | 25,5           | 21,5 | 14:56                  | 16:21 |
| 1               | 89                    | 97  | 5,89                 | 5,88 |                                              |                                              | 18,58                        | 19,50 | 26,0           | 22,0 | 14:51                  | 16:16 |
| 2               |                       |     | 5,86                 | 5,85 |                                              |                                              | 18,46                        | 19,40 | 26,5           | 22,5 | 14:46                  | 16:11 |
| 3               | 90                    |     | 5,82                 | 5,82 |                                              |                                              | 18,34                        | 19,30 | 27,0           | 23,0 | 14:41                  | 16:06 |
| 4               |                       | 98  | 5,79                 | 5,79 |                                              |                                              | 18,22                        | 19,20 | 27,5           | 23,5 | 14:36                  | 16:01 |
| 5               |                       |     | 5,76                 | 5,76 |                                              |                                              | 18,10                        | 19,10 | 28,0           | 24,0 | 14:31                  | 15:56 |
| 6               | 91                    | 99  | 5,73                 | 5,73 |                                              |                                              | 17,98                        | 19,00 | 28,5           | 24,5 | 14:26                  | 15:51 |
| 7               |                       |     | 5,70                 | 5,70 |                                              |                                              | 17,86                        | 18,90 | 29,0           | 25,0 | 14:21                  | 15:46 |
| 8               | 92                    |     | 5,67                 | 5,68 |                                              |                                              | 17,74                        | 18,80 | 29,5           | 25,5 | 14:16                  | 15:41 |
| 9               |                       | 100 | 5,64                 | 5,65 |                                              |                                              | 17,62                        | 18,70 | 30,0           | 26,0 | 14:11                  | 15:36 |
| 10              | 93                    |     | 5,61                 | 5,62 |                                              |                                              | 17,50                        | 18,60 | 30,5           | 26,5 | 14:06                  | 15:31 |
| 11              |                       | 101 | 5,58                 | 5,59 |                                              |                                              | 17,38                        | 18,50 | 31,0           | 27,0 | 14:01                  | 15:26 |
| 12              |                       |     | 5,55                 | 5,56 |                                              |                                              | 17,26                        | 18,40 | 31,5           | 27,5 | 13:56                  | 15:21 |
| 13              | 94                    |     | 5,52                 | 5,54 |                                              |                                              | 17,14                        | 18,30 | 32,0           | 28,0 | 13:51                  | 15:16 |
| 14              |                       | 102 | 5,49                 | 5,51 |                                              |                                              | 17,02                        | 18,20 | 32,5           | 28,5 | 13:46                  | 15:11 |
| 15              |                       |     | 5,46                 | 5,48 |                                              |                                              | 16,90                        | 18,10 | 33,0           | 29,0 | 13:41                  | 15:06 |
| 16              | 95                    |     | 5,43                 | 5,46 |                                              |                                              | 16,78                        | 18,00 | 33,5           | 29,5 | 13:36                  | 15:01 |
| 17              |                       | 103 | 5,40                 | 5,43 |                                              |                                              | 16,66                        | 17,90 | 34,0           | 30,0 | 13:31                  | 14:56 |
| 18              | 96                    |     | 5,37                 | 5,40 |                                              |                                              | 16,54                        | 17,80 | 34,5           | 30,5 | 13:26                  | 14:51 |
| 19              |                       |     | 5,35                 | 5,38 |                                              |                                              | 16,42                        | 17,70 | 35,0           | 31,0 | 13:21                  | 14:46 |
| 20 S12          |                       | 104 | 5,32                 | 5,35 |                                              |                                              | 16,30                        | 17,60 | 35,5           | 31,5 | 13:16                  | 14:41 |
| 21              | 97                    |     | 5,29                 | 5,33 |                                              |                                              | 16,20                        | 17,50 | 36,0           | 32,0 | 13:11                  | 14:36 |
| 22              |                       |     | 5,26                 | 5,30 |                                              |                                              | 16,10                        | 17,40 | 36,5           | 32,5 | 13:06                  | 14:31 |
| 23              |                       | 105 | 5,24                 | 5,28 |                                              |                                              | 16,00                        | 17,30 | 37,0           | 33,0 | 13:01                  | 14:26 |
| 24              | 98                    |     | 5,21                 | 5,25 |                                              |                                              | 15,90                        | 17,20 | 37,5           | 33,5 | 12:56                  | 14:21 |
| 25              |                       |     | 5,18                 | 5,23 |                                              |                                              | 15,80                        | 17,10 | 38,0           | 34,0 | 12:51                  | 14:16 |
| 26              | 99                    | 106 | 5,16                 | 5,20 |                                              |                                              | 15,70                        | 17,00 | 38,4           | 34,4 | 12:47                  | 14:12 |
| 27              |                       |     | 5,13                 | 5,18 |                                              |                                              | 15,60                        | 16,90 | 38,8           | 34,8 | 12:43                  | 14:08 |
| 28              |                       |     | 5,10                 | 5,16 |                                              |                                              | 15,50                        | 16,80 | 39,2           | 35,2 | 12:39                  | 14:04 |
| 29              | 100                   | 107 | 5,08                 | 5,13 |                                              |                                              | 15,40                        | 16,70 | 39,6           | 35,6 | 12:35                  | 14:00 |
| 30 S13          |                       |     | 5,05                 | 5,11 |                                              |                                              | 15,30                        | 16,60 | 40,0           | 36,0 | 12:31                  | 13:56 |
| 31              |                       |     | 5,03                 | 5,08 |                                              |                                              | 15,17                        | 16,52 | 40,4           | 36,4 | 12:27                  | 13:52 |
| 32              | 101                   | 108 | 5,00                 | 5,06 |                                              |                                              | 15,09                        | 16,44 | 40,8           | 36,8 | 12:23                  | 13:48 |
| 33              |                       |     | 4,98                 | 5,04 |                                              |                                              | 15,01                        | 16,36 | 41,2           | 37,2 | 12:19                  | 13:44 |
| 34              |                       |     | 4,95                 | 5,01 |                                              |                                              | 14,93                        | 16,28 | 41,6           | 37,6 | 12:15                  | 13:40 |
| 35              | 102                   | 109 | 4,93                 | 4,99 |                                              |                                              | 14,85                        | 16,20 | 42,0           | 38,0 | 12:11                  | 13:36 |
| 36              |                       |     | 4,90                 | 4,97 |                                              |                                              | 14,77                        | 16,12 | 42,4           | 38,4 | 12:07                  | 13:32 |
| 37              |                       |     | 4,88                 | 4,95 |                                              |                                              | 14,69                        | 16,04 | 42,8           | 38,8 | 12:03                  | 13:28 |
| 38              | 103                   |     | 4,85                 | 4,92 |                                              |                                              | 14,61                        | 15,96 | 43,2           | 39,2 | 11:59                  | 13:24 |
| 39              |                       | 110 | 4,83                 | 4,90 |                                              |                                              | 14,53                        | 15,88 | 43,6           | 39,6 | 11:55                  | 13:20 |
| 40 S14          |                       |     | 4,81                 | 4,88 |                                              |                                              | 14,45                        | 15,80 | 44,0           | 40,0 | 11:51                  | 13:16 |
| 41              |                       |     | 4,78                 | 4,86 |                                              |                                              | 14,37                        | 15,72 | 44,4           | 40,4 | 11:47                  | 13:12 |
| 42              | 104                   | 111 | 4,76                 | 4,84 |                                              |                                              | 14,29                        | 15,64 | 44,8           | 40,8 | 11:43                  | 13:08 |
| 43              |                       |     | 4,74                 | 4,82 |                                              |                                              | 14,21                        | 15,56 | 45,2           | 41,2 | 11:39                  | 13:04 |
| 44              |                       |     | 4,71                 | 4,79 |                                              |                                              | 14,13                        | 15,48 | 45,6           | 41,6 | 11:35                  | 13:00 |
| 45              | 105                   |     | 4,69                 | 4,77 |                                              |                                              | 14,05                        | 15,40 | 46,0           | 42,0 | 11:31                  | 12:56 |
| 46              |                       | 112 | 4,67                 | 4,75 |                                              |                                              | 13,97                        | 15,32 | 46,4           | 42,4 | 11:27                  | 12:52 |
| 47              |                       |     | 4,64                 | 4,73 |                                              |                                              | 13,89                        | 15,24 | 46,8           | 42,8 | 11:23                  | 12:48 |
| 48              | 106                   |     | 4,62                 | 4,71 |                                              |                                              | 13,81                        | 15,16 | 47,2           | 43,2 | 11:19                  | 12:44 |
| 49              |                       | 113 | 4,60                 | 4,69 |                                              |                                              | 13,73                        | 15,08 | 47,6           | 43,6 | 11:15                  | 12:40 |
| 50 S15          |                       |     | 4,58                 | 4,67 |                                              |                                              | 13,65                        | 15,00 | 48,0           | 44,0 | 11:11                  | 12:36 |

| Punkte/<br>Norm | Beweglichkeit<br>[cm] |     | 30m Sprint<br>[s,00] |      | Parcours<br>[ss,00]                          | Kasten<br>Bumerang<br>[ss,0] |       | Sprung<br>[cm] |      | 3000m Lauf<br>[m:ss,0] |       |
|-----------------|-----------------------|-----|----------------------|------|----------------------------------------------|------------------------------|-------|----------------|------|------------------------|-------|
| 51              | 107                   |     | 4,55                 | 4,65 | Abstufung wird anhand der Bestzeit berechnet | 13,59                        | 14,94 | 48,3           | 44,3 | 11:08                  | 12:33 |
| 52              |                       |     | 4,53                 | 4,63 |                                              | 13,53                        | 14,88 | 48,6           | 44,6 | 11:05                  | 12:30 |
| 53              |                       | 114 | 4,51                 | 4,61 |                                              | 13,47                        | 14,82 | 48,9           | 44,9 | 11:02                  | 12:27 |
| 54              |                       |     | 4,49                 | 4,59 |                                              | 13,41                        | 14,76 | 49,2           | 45,2 | 10:59                  | 12:24 |
| 55              | 108                   |     | 4,47                 | 4,57 |                                              | 13,35                        | 14,70 | 49,5           | 45,5 | 10:56                  | 12:21 |
| 56              |                       |     | 4,45                 | 4,55 |                                              | 13,29                        | 14,64 | 49,8           | 45,8 | 10:53                  | 12:18 |
| 57              |                       | 115 | 4,43                 | 4,53 |                                              | 13,23                        | 14,58 | 50,1           | 46,1 | 10:50                  | 12:15 |
| 58              | 109                   |     | 4,40                 | 4,51 |                                              | 13,17                        | 14,52 | 50,4           | 46,4 | 10:47                  | 12:12 |
| 59              |                       |     | 4,38                 | 4,49 |                                              | 13,11                        | 14,46 | 50,7           | 46,7 | 10:44                  | 12:09 |
| 60 U16          |                       | 116 | 4,36                 | 4,47 |                                              | 13,05                        | 14,40 | 51,0           | 47,0 | 10:41                  | 12:06 |
| 61              |                       |     | 4,34                 | 4,45 |                                              | 12,99                        | 14,34 | 51,3           | 47,3 | 10:38                  | 12:03 |
| 62              | 110                   |     | 4,32                 | 4,43 |                                              | 12,93                        | 14,28 | 51,6           | 47,6 | 10:35                  | 12:00 |
| 63              |                       |     | 4,30                 | 4,42 |                                              | 12,87                        | 14,22 | 51,9           | 47,9 | 10:32                  | 11:57 |
| 64              |                       | 117 | 4,28                 | 4,40 |                                              | 12,81                        | 14,16 | 52,2           | 48,2 | 10:29                  | 11:54 |
| 65              |                       |     | 4,26                 | 4,38 |                                              | 12,75                        | 14,10 | 52,5           | 48,5 | 10:26                  | 11:51 |
| 66              | 111                   |     | 4,24                 | 4,36 |                                              | 12,69                        | 14,04 | 52,8           | 48,8 | 10:23                  | 11:48 |
| 67              |                       |     | 4,22                 | 4,34 |                                              | 12,63                        | 13,98 | 53,1           | 49,1 | 10:20                  | 11:45 |
| 68              |                       | 118 | 4,20                 | 4,32 |                                              | 12,57                        | 13,92 | 53,4           | 49,4 | 10:17                  | 11:42 |
| 69              | 112                   |     | 4,18                 | 4,30 |                                              | 12,51                        | 13,86 | 53,7           | 49,7 | 10:14                  | 11:39 |
| 70 U18          |                       |     | 4,16                 | 4,29 |                                              | 12,45                        | 13,80 | 54,0           | 50,0 | 10:11                  | 11:36 |
| 71              |                       |     | 4,14                 | 4,27 |                                              | 12,39                        | 13,74 | 54,3           | 50,3 | 10:08                  | 11:33 |
| 72              |                       |     | 4,12                 | 4,25 |                                              | 12,35                        | 13,70 | 54,6           | 50,6 | 10:05                  | 11:30 |
| 73              | 113                   | 119 | 4,10                 | 4,23 |                                              | 12,31                        | 13,66 | 54,9           | 50,9 | 10:02                  | 11:27 |
| 74              |                       |     | 4,08                 | 4,22 |                                              | 12,27                        | 13,62 | 55,2           | 51,2 | 09:59                  | 11:24 |
| 75              |                       |     | 4,06                 | 4,20 |                                              | 12,23                        | 13,58 | 55,5           | 51,5 | 09:56                  | 11:21 |
| 76              |                       |     | 4,05                 | 4,18 |                                              | 12,19                        | 13,54 | 55,7           | 51,7 | 09:54                  | 11:19 |
| 77              | 114                   | 120 | 4,03                 | 4,16 |                                              | 12,15                        | 13,50 | 55,9           | 51,9 | 09:52                  | 11:17 |
| 78              |                       |     | 4,01                 | 4,15 |                                              | 12,11                        | 13,46 | 56,1           | 52,1 | 09:50                  | 11:15 |
| 79              |                       |     | 3,99                 | 4,13 |                                              | 12,07                        | 13,42 | 56,3           | 52,3 | 09:48                  | 11:13 |
| 80 U20          |                       |     | 3,97                 | 4,11 |                                              | 12,03                        | 13,38 | 56,5           | 52,5 | 09:46                  | 11:11 |
| 81              | 115                   | 121 | 3,95                 | 4,09 |                                              | 11,99                        | 13,34 | 56,7           | 52,7 | 09:44                  | 11:09 |
| 82              |                       |     | 3,93                 | 4,08 |                                              | 11,95                        | 13,30 | 56,9           | 52,9 | 09:42                  | 11:07 |
| 83              |                       |     | 3,92                 | 4,06 |                                              | 11,91                        | 13,26 | 57,1           | 53,1 | 09:40                  | 11:05 |
| 84              | 116                   |     | 3,90                 | 4,04 |                                              | 11,87                        | 13,22 | 57,3           | 53,3 | 09:38                  | 11:03 |
| 85              |                       |     | 3,88                 | 4,03 |                                              | 11,83                        | 13,18 | 57,5           | 53,5 | 09:36                  | 11:01 |
| 86              |                       | 122 | 3,86                 | 4,01 |                                              | 11,79                        | 13,14 | 57,7           | 53,7 | 09:34                  | 10:59 |
| 87              |                       |     | 3,84                 | 3,99 |                                              | 11,75                        | 13,10 | 57,9           | 53,9 | 09:32                  | 10:57 |
| 88              | 117                   |     | 3,83                 | 3,98 |                                              | 11,71                        | 13,06 | 58,1           | 54,1 | 09:30                  | 10:55 |
| 89              |                       |     | 3,81                 | 3,96 |                                              | 11,67                        | 13,02 | 58,3           | 54,3 | 09:28                  | 10:53 |
| 90              |                       | 123 | 3,79                 | 3,95 |                                              | 11,63                        | 12,98 | 58,4           | 54,4 | 09:26                  | 10:51 |
| 91              |                       |     | 3,77                 | 3,93 |                                              | 11,61                        | 12,96 | 58,5           | 54,5 | 09:24                  | 10:49 |
| 92              | 118                   |     | 3,76                 | 3,91 |                                              | 11,59                        | 12,94 | 58,6           | 54,6 | 09:22                  | 10:47 |
| 93              |                       |     | 3,74                 | 3,90 |                                              | 11,57                        | 12,92 | 58,7           | 54,7 | 09:20                  | 10:45 |
| 94              |                       |     | 3,72                 | 3,88 |                                              | 11,55                        | 12,90 | 58,8           | 54,8 | 09:18                  | 10:43 |
| 95              |                       | 124 | 3,71                 | 3,87 |                                              | 11,53                        | 12,88 | 58,9           | 54,9 | 09:16                  | 10:41 |
| 96              | 119                   |     | 3,69                 | 3,85 |                                              | 11,51                        | 12,86 | 59,0           | 55,0 | 09:14                  | 10:39 |
| 97              |                       |     | 3,67                 | 3,84 |                                              | 11,49                        | 12,84 | 59,1           | 55,1 | 09:12                  | 10:37 |
| 98              |                       |     | 3,65                 | 3,82 |                                              | 11,47                        | 12,82 | 59,2           | 55,2 | 09:10                  | 10:35 |
| 99              |                       |     | 3,64                 | 3,80 |                                              | 11,45                        | 12,80 | 59,3           | 55,3 | 09:08                  | 10:33 |
| 100             | 120                   | 125 | 3,62                 | 3,79 |                                              | 11,43                        | 12,78 | 59,4           | 55,4 | 09:06                  | 10:31 |