

Ausschreibung Athletiküberprüfung 2026 des BRV; NORD

- Datum:** Samstag, 14.02.2026
Beginn: 10.00 Uhr, Nummernausgabe ab 09.00 Uhr
Ort: Frankfurt/Oder, Oderlandhalle
Vereine: RSG Sprinter Fredersdorf, RSC Strausberg, Pneumant Fürstenwalde, Frankfurter RC 90, 1.RLV Eisenhüttenstadt, BRC Süd Brandenburg
- Altersklassen:** U 11 (Jahrg. 2016 u. jünger männlich) (Jahrg. 2016 u. jünger weiblich)
U 13 (Jahrg. 2014/15 männlich) (Jahrg. 2014/15 weiblich)
U 15 (Jahrg. 2012/13 männlich) (Jahrg. 2012/13 weiblich)
- Disziplinen:** 1. Athletiktest
2. Schlussdreisprung
3. 1500 m Lauf U13 und U15, U11 1000m
4. Gewandtheitslauf
5. 30 m Lauf mit fliegendem Start
6. 6 s – Test auf dem Ergometer (Bewertung nur u15)
- Meldungen:** bis 02.02.2025
Dan Radtke
Stendaler Str. 26
15234 Frankfurt(Oder)
Mail: dan.radtke@ospff.de
- Kampfrichter:** **Jeder teilnehmende Verein stellt bitte mindestens einen Kampfrichter.**
- Bemerkung:** Die Athletiküberprüfung ist ein Pflichtwettkampf für alle als D-Kader beantragten Sportler/innen und ermöglicht die Erfüllung der Athletik-Verbandsnorm.
- Die Athletiküberprüfung zählt als Sichtungsrennen des BRV.
 - Nur dieser Termin geht in die Auswahlwertung ein.
 - Die Athletiküberprüfung ist ein Kriterium der Eignungsfeststellung für die Aufnahme in die Eliteschule des Sports in Frankfurt/Oder.
 - Sicherheitsnadeln mitbringen
 - Bekleidung: Vereinstrikot, Jogginganzug und Mütze für Ausdauerlauf

Das allgemeine Athletikprogramm

1. 1500 m Lauf

Der Lauf wird auf einem flachen Rundkurs ausgetragen. In einem Lauf starten nicht weniger als 5 und nicht mehr als 15 Sportler

2. Schlussdreisprung

Gleichzeitiger beidbeiniger Absprung von einer Absprunglinie. Die drei Sprünge sind zügig hintereinander ohne Pause auszuführen. Der am nächsten der Absprunglinie gelegene Berührungspunkt bei der Landung wird gemessen. Es werden zwei Versuche durchgeführt. Der beste Versuch wird gewertet. Die Weitenangabe erfolgt in Meter und Zentimeter. Jeder Sportler hat zwei Versuche, das bessere Ergebnis wird gewertet.

3. Allgemeiner Konditionstest/Kraftkreis (siehe Anlage 1)

Die Stationen werden nach vorgegebener Reihenfolge zu einer Serie absolviert. In der Übungszeit pro Station von 20 Sekunden sind maximale Übungswiederholungen zu erreichen. Die Pausenzeit zwischen den Stationen beträgt 40 Sekunden. Der Stationswechsel erfolgt durch ein akustisches Zeichen. Es werden nur Übungswiederholungen gewertet und laut gezählt, die exakt der Aufgabenstellung entsprechen. Die erreichten Wiederholungen pro Station mit der jeweiligen Wertigkeit multipliziert. Die erhaltenen Punktwerte werden summiert (halbe Punkte werden aufgerundet) und ergeben den Gesamtpunktwert.

4. Gewandtheitslauf (siehe Anlage 2)

5. 30 m Lauf

fliegender Start, elektronische Messung der Zeit mittels Lichtschranke

6. 6 s – Motoriktest

Auf dem Ergometer mit Hakenpedalen

Test geht nur bei der U15 in die Gesamtwertung ein

Anlage 1. (Konditionstest/Kraftkreis)

Beschreibung der einzelnen Stationen des Konditionstests

Station 1: Adlerschwünge (1,5-wertig)

Der Sportler liegt in der Bauchlage auf einem Sportgerät, so dass eine Beugung von 90° im Hüftgelenk möglich ist. Die Hände sind im Nacken und die Beine werden auf dem Gerät fixiert. Der Sportler muss den Oberkörper bis zur waagerechten anheben, hier hält der Kampfrichter seine Hände so, dass der gestreckte Oberkörper die Waagerechte erreicht und ein Überstrecken der Wirbelsäule verhindert wird, anschließend wird der Oberkörper wieder um 90° gesenkt.

Station 2: Liegestützbeugen (1,5-wertig)

Der Körper ist in allen Übungsphasen gestreckt. Die Hände werden schulterbreit (AK 11/12 50 cm -Zone, AK 13/14 60 cm- Zone) aufgesetzt. Die Arme müssen im Ellenbogengelenk mindestens 90° gebeugt werden. Dabei ist mit dem Kinn eine 5 -8 cm hohe Matte zu berühren. Anschließend werden die Arme wieder völlig gestreckt.

Station 3: Kastenaufsprünge (1-wertig)

Aus frontaler Stellung zum quergestellten Kasten (AK 11/12 ca. 40 cm und AK 13/14 50 cm) springt der Sportler beidbeinig auf diesen auf, danach auf der anderen Seite hinunter. Aus gleicher Ausgangssituation (frontal zum Kasten) erfolgt der Sprung zurück. Jeder Kastenaufsprung, der ohne eine Handberührung des Kastens erfolgt, zählt als eine Wiederholung. An den Auf- und Absprungstellen neben dem Kasten liegen 5-8 cm hohe Matten.

Station 4: Klimmziehen (männlicher Bereich U13m 3-wertig U15m 3-wertig) /

Schräglklimmziehen (weiblicher Bereich U13/U15 und U11m/w 3 -wertig)

Der Sportler erfasst die Reckstange schulterbreit in beliebiger Griffart. Beim Aushängen sind die Arme und der Körper zu strecken. Beim Klimmziehen muss das Kinn über die Reckstange zeigen. Die Höhe der Reckstange ist so zu wählen, dass der Körper ohne Bodenberührung aushängt.

Schräglklimmzüge: Der Sportler umfasst die Reckstange schulterbreit in beliebiger Griffart.

man benutzt eine Klimmzugstange zum einhängen an die Sprossenwand und variiert die Schräge mit der Benutzung unterschiedliche Sprossen. Hierbei sollte das Knie der Sportler über die Stange gehen.

Station 5: Beidbeinige Bankübersprünge (1-wertig), U11 m/w Hockwende

Beidbeinige Bankübersprünge: Die Ausgangsstellung ist seitlings zur Bank. Der Sportler springt mit beiden Beinen gleichzeitig seitwärts über eine Turnbank und wieder zurück. Zwischensprünge sind zulässig. Abspringen mit einem Bein und Abstützen der Hände auf der Bank sind nicht erlaubt.

Hockwende: Die Ausgangsstellung ist seitlich zur Bank. Der Sportler stützt sich mit beiden Händen auf der Turnbank ab und springt mit beiden Beinen gleichzeitig seitwärts über die Turnbank und wieder zurück.

Station 6: Anheben der Beine aus der Rückenlage an die Sprossenwand (1-wertig)

Der Sportler liegt auf der Matte und hält sich mit den Armen an der untersten Sprosse fest. Die Beine sind im Liegen gestreckt. Beim Anheben berühren die Beine die Sprossenwand.

Anlage 2 (Gewandtheitslauf)

Gesamtlänge: 1350 cm = 13,50 m

Durchführung Gewandtheitslauf:

1. Im Vierfüßlergang vorwärts überwinden der Bank. Das Aufsetzen der Hände erfolgt in einer 30 cm-Zone am Bankanfang und Ende.
2. Im Slalomlauf Umlaufen der drei Slalomstangen (Fuß 15x15 cm, Metall 5 mm stark, Stange 135 cm hoch).
3. Durch hochgestelltes Kastenteil Überspringen des quergestellten Kastenteils. Quergestelltes Kastenteil wird anschließend durchkrochen und rechts herum umlaufen.
4. Nach Umlaufen des quergestellten Kastenteils mit einem oder beiden Beinen in offenes Kastenteil einsteigen und anschließend über aufgelegten Kastendeckel laufen. An der Slalomstange ist links vorbeizulaufen.
5. Auf der Matte Ausführung der Rolle vorwärts.
6. Im Vierfüßlergang rückwärts Überwinden der Bank. Das Aufsetzen der Hände erfolgt in einer 30 cm-Zone am Bankanfang. Die Bank darf am Ende nur mit den Füßen aus einer 30 cm-Zone verlassen werden.

Durchführung:

Einmalige Erklärung der Aufgabe bei gleichzeitiger Demonstration des Bewegungsablaufs durch den Helfer. Es werden zwei Versuche durchgeführt. Der beste Versuch wird gewertet. Das Startkommando lautet: Fertig-Los. Die Zeit wird nach

vollständigem Überqueren der Ziellinie genommen. Die Laufzeit wird in Sekunden und Zehntelsekunden erfasst.

Fehlerbewertung:

Nachfolgende Fehler werden mit jeweils einer Sekunde Zeitaufschlag bestraft.

1. Aufsetzen bzw. Verlassen der Bank nur mit einer Hand in der 30 cm-Zone.
2. Jedes vorzeitige Verlassen der Bank. Voraussetzung ist die Fortsetzung der Übung an der Fehlerstelle.
3. Umwerfen jeder einzelnen Slalomstange.
4. Seitliches Einsteigen in den Kasten.
5. Umwerfen der Wendestange.
6. Aufsetzen bzw. Verlassen der Bank mit nur einer Hand bzw. einem Fuß in den 30 cm-Zone.

7. Umwerfen des hochgestellten Kastenteil

Alle übrigen Fehler fallen unter "Nicht ordnungsgemäße Ausführung des Übungslaufes". In diesem Fall ist der Versuch ungültig. Es gibt keine Wiederholung.

Materialbedarf:

- Kasten (komplett)
- 2 Turnbänke
- 4 Slalomstangen
- 1 Matte
- Stoppuhren
- Bandmaß und Kreide (Lenkerband)

