

EISSCHNELLAUF

1. Aufnahmekriterien Allgemein

- regelmäßige Trainingsteilnahme im Verein bzw. im Landesleistungszentrum
- gutes Gesamtverhalten sowie eine hohe Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft im Training und Wettkampf
- Zielstrebigkeit, Ehrgeiz
- sportlich faires Verhalten „Fair Play“
- Gesundheitsüberprüfung durch Zentrum für Sportmedizin „Sport-Gesundheitspark“
- sehr gute bis gute schulische Leistungen

1.1 Allgemein athletische Kriterien / Aufnahmeklasse 5

| Athletikdisziplinen | AK F2 (9) | AK E1 (10) |
|-----------------------|-----------|------------|
| 60m Sprint (sek.) | 11,0 | 10,7 |
| Schlussweitsprung (m) | 1,45 | 1,55 |
| 800m (min) | 3:45,0 | 3:30,0 |
| Kastenbumerang (sek.) | 16,5 | 15,5 |

1.2 Sportartspezifische Kriterien / Aufnahmeklasse 5

| Eisdisziplinen | AK F2 (9) | AK E1 (10) |
|---|-----------|------------|
| EGL C1 (sek.)/ Technikbewertung - Übersetzen | + | 60,0 |
| 100m (sek.) | 15,0 | 14,5 |
| 200m (sek) | | 26,0 |
| Erfüllung der Umstellungskriterien | + | + |
| Gleiten in der Eisschnelllauf-Position | + | + |
| Gleiten auf dem rechten/linken Bein <ul style="list-style-type: none">- Standbein - leichte Eisschnelllauf-Position- Spielbein - Oberschenkel senkrecht- Unterschenkel waagrecht- Schlittschuhspitze senkrecht- ruhige Armhaltung | + | + |

Eine Weiterführung in die 7. Klasse kann nach Erfüllung der Einschulungskriterien der Aufnahmeklasse 7 erfolgen.

1.3 Allgemein athletische Kriterien / Aufnahmeklasse 7

| Pos. | Athletikdisziplinen | AK E2 (11) | | AK D1 (12) | |
|------|---|------------|--------|------------|--------|
| | | wbl. | männl. | wbl. | männl. |
| 1 | 60m Sprint (sek.) | 10,0 | 10,0 | 9,6 | 9,5 |
| 2 | Schlussweitsprung (m) | 1,70 | 1,70 | 1,80 | 1,80 |
| 3 | 1.500m (min) | 6:20,0 | 6:20,0 | 6:10,0 | 6:00,0 |
| 4 | Stäbelauf (sek.) | 68,0 | 68,0 | 65,0 | 65,0 |
| 5 | heben und senken gestreckter Beine in Bauchlage auf Kasten (Anz.) | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 6 | Liegestütze (Anz.) | 10 | 15 | 10 | 15 |
| 7 | Rumpfaufrichten in zügiger Folge (Anz.) | 30 | 30 | 30 | 30 |

1.4 Sportartspezifische Kriterien / Aufnahmeklasse 7

| Pos. | Eisdisziplinen | AK E2 (11) | | AK D1 (12) | |
|------|--|------------|----------|------------|----------|
| | | wbl. | männl. | wbl. | männl. |
| E 1 | EGL C1(sek.) / Technikbewertung – Übersetzen | 54,0 / + | 54,0 / + | 54,0 / + | 54,0 / + |
| 2 | 200m (sek.) | 23,5 | 23,5 | --- | --- |
| 3 | 500m (sek) | 55,0 | 55,0 | 53,0 | 53,0 |
| 4 | 1.000m (min.) | --- | --- | 1:48,0 | 1:48,0 |

Gesamturteil:

Von den vorgenannten Leistungsnormativen sind für die Schulaufnahme mindestens 8 Normerfüllungen zu erbringen, davon im:

| | | |
|-------------------------------|---------|---|
| allgemeinathletischen Bereich | - | alle Normerfüllungen |
| sportartspezifischen Bereich | AK 11 - | Normerfüllungen der Positionen 1, 2 und 3 |
| | AK 12 - | Normerfüllungen der Positionen 1, 3 und 4 |

2. Leistungssportliche Laufbahnbestätigung / Weiterführung zur 9. Klasse

2.1 Allgemein athletische Kriterien

- **Allg. Krafftähigkeiten:**
Nachweis eines alters- und leistungsgerechten Ausbildungsstandes entsprechend den Richtlinien des RTP (Bewertung der im Trainingsprozess zur Anwendung gekommenen Übungen nach Anzahl in Zeitvorgabe (30 sek.) und Qualität der Ausführung)
- **Ausdauerfähigkeiten:**
Nachweis eines alters- und leistungsgerechten Ausbildungsstandes im Grundlagen- ausdauerbereich mit dem Trainingsmittel Lauf
- **Sprint- und Sprungfähigkeiten:**
60m / Sprung-Test – Orientierung an den Kadernormen
wbl.: 60 min TB I mindestens 10 km
männl.: 60 min TB I mindestens 11,5 km
3000m-Test: Orientierung an den Kadernormen

2.2 Sportartspezifische Kriterien

- Nachweis eines hohen koordinativ- technischen Niveaus bei der Ausführung von Imitationsübungen
- Erfüllung der Qualifikationsnormen zur Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften
- Berufung in den LK- Kader (Erfüllung der Kadernormen bzw. Nachweis von Leistungen, die sich an den Kadernormen orientieren)

3. Leistungssportliche Laufbahnbestätigung / Weiterführung zur 11. Klasse

Berufung in den Bundeskader bzw. Empfehlung zur Weiterführung aus sportfachlicher Sicht durch das Trainerteam (Landestrainer, OSP-Trainer, DESG-Stützpunktrainer) unter der Leitung der Bundesstützpunktleitung.

4. Quereinsteiger 8. - 11. Klasse

Erfüllung bzw. Orientierung an den altersentsprechenden LK, NK2, NK1- Kadernormen unter Beachtung des Trainingsalters

5. Grobraster der Überprüfungen

Eignungstests / Athletik: Juni / September (Nachzügler: Januar)
Eignungstests / Eis: November / Januar

6. Ansprechpartner / Gesamturteil für die sportfachliche Entscheidung

Trainerteam (Landes- und OSP-Trainer)
Verantwortliche Ansprechpartner
Annegret Hallfahrt oder Kathrin Stuewer
Berliner Eissport-Verband e.V. / Eisschnelllauf
Fritz-Wildung-Str. 9
14199 Berlin
Tel.: 030 – 97 60 31 86
Fax: 030 – 97 60 32 55
e-mail: llz-esl-berlin@t-online.de