

# Beschreibung NRW Athletikwettkampf

## 1. Rumpftest

### **Beschreibung:**

Der Rumpftest setzt sich aus folgenden drei Einzelübungen zusammen:

#### **a) Liegestütz**

Ausgangsposition ist die Bauchlage und die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Zur Durchführung werden die Hände hinter dem Rücken gelöst, neben den Schultern aufgesetzt und eine Liegestützhaltung eingenommen (Arme, Rumpf und Beine gestreckt). Anschließend wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt die andere Hand. Dann wird wieder die Ausgangslage eingenommen, der Liegestütz ist erst abgeschlossen, wenn die Hände sich wieder hinter dem Rücken berühren.

#### **b) Sit-ups**

Ausgangsposition ist die Rückenlage, während der Durchführung werden die Füße vom Testleiter fixiert und die Beine im Kniegelenk um ca. 80° gebeugt. Die Hände werden an die Schläfe gehalten. Zur Durchführung von einem Sit-up muss aus der liegenden Position der Oberkörper aufgerichtet und mit beiden Ellenbogen beide Knie berührt werden.

#### **c) Rumpfbeuge**

Ausgangsposition ist stehend auf einer Langbank / Kasten (ohne Schuhe). Der Oberkörper wird langsam nach vorne gebeugt und die Hände werden parallel, entlang einer Zentimeterskala, möglichst weit nach unten geführt. Die Beine sind gestreckt. Die maximal erreichbare Dehnposition ist drei Sekunden lang zu halten. Der Skalenwert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen.

### **Durchführung:**

Es wird in jeder Einzelübung ein Durchgang absolviert, d.h. jeder Sportler hat nur einen Versuch. Gewertet werden alle technisch korrekt und flüssig ausgeführten Übungswiederholungen bis max. 20x Liegestütz (je zwei Punkte) und 30x Sit-up (je einen Punkt) bzw. die erreichte, gehaltene Dehnposition (-10 bis +20cm, pro cm einen Punkt).

## 2. 20 m-Sprint

### **Beschreibung:**

Der Lauf wird auf einer Hallenbahn ausgetragen. Der Start erfolgt einzeln, in aufrechter Position / Schrittstellung.

### **Durchführung:**

Jeder Sportler hat nur einen Versuch.

## 3. Schlußdreisprung

### **Beschreibung:**

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.

### **Durchführung:**

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.

# Beschreibung NRW Athletikwettkampf

## 4. Maximal-Tretfrequenz-Test auf dem Ergometer

### **Beschreibung:**

Der Test wird auf einem Ergometer mit Hakenpedalen durchgeführt. Er unterteilt sich in zwei Phasen:

- ca. 10s Beschleunigungsphase
- 6s Wertungsphase

### **Durchführung:**

Jeder Sportler hat nur einen Versuch.

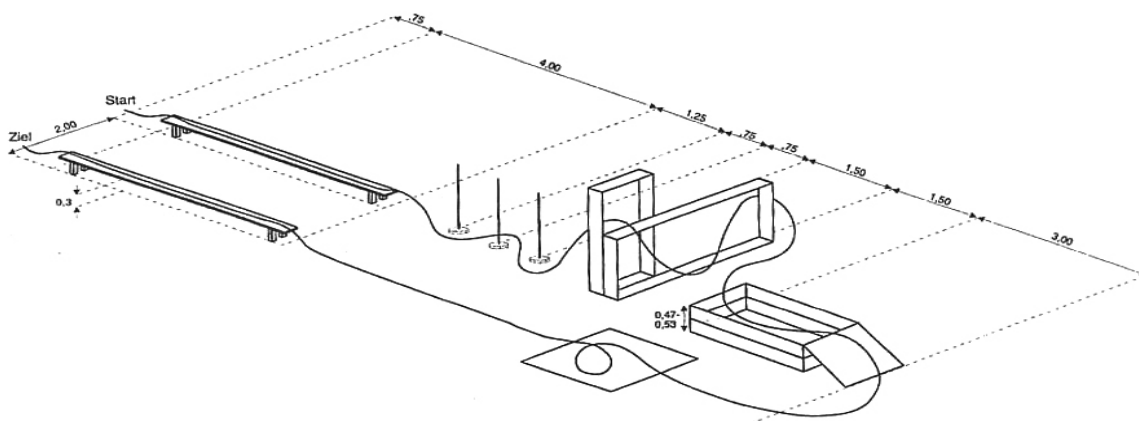
## 5. Gewandtheitslaufes

### **Beschreibung:**

Gesamtlänge: 1350 cm = 13,50 m

1. Im Vierfüßlergang vorwärts überwinden der Bank. Das Aufsetzen der Hände erfolgt in eine 30 cm-Zone am Bankende.
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 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.

Gewandtheitslauf (Abbildung)



## Beschreibung NRW Athletikwettkampf

### **Durchführung:**

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 der 30 cm-Zone.

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

## **6. 1500 m-Lauf / 3000 m-Lauf**

### **Beschreibung:**

Der Lauf wird auf einem flachen Rundkurs ausgetragen. In einem Lauf starten nicht weniger als 5 und nicht mehr als 10 Sportler.

### **Durchführung:**

Jeder Sportler hat nur einen Versuch.

# Beschreibung NRW Athletikwettkampf

ANLAGE:

## Materialbedarf Athletik-Wettkampf:

### 1. Rumpftest

2x Matten (Sit-ups / Liegestütz)

1x Kasten / Langbank, Zollstock (Rumpfbeuge)

### 2. 20 m-Sprint

1x Lichtschranke (Zeitmessung)

### 3. Schlußdreisprung

1x Maßband

1x Klebeband

### 4. Maximal-Tretfrequenz-Test

1x Ergometer (Cyclus2)

1x Hakenpedale

1x Rad

### 5. Gewandtheitslaufes

1x großer Kasten (komplett)

2x Langbank

4x Slalomstangen

1x Matte

Stoppuhren

Bandmaß und Kreide (Lenkerband)

### 6. 1500 m-Lauf / 3000 m-Lauf

Stoppuhren