



# **NRW Athletikwettbewerb**

# Beschreibung Athletik-Wettkampf NRW 2019

## Vorbemerkungen

Seit 2009 bietet der Radsportverband NRW - wie auch viele andere Landesverbände - eine zentrale Athletiküberprüfung für seine Nachwuchssportler an. Durch die Einführung eines Athletikwettkampfes auf Bundesebene für den Disziplinbereich MTB im Jahr 2017 unterstreicht auch der BDR die Bedeutung der Absicherung einer guten allgemeinmotorischen, koordinativen und athletischen Grundausbildung. Die Umsetzung der allgemeinen, athletischen Inhalte im Rahmen des Grundlagentrainings stellen die Voraussetzung für einen langfristigen Leistungsaufbau und eine gute Belastungsverträglichkeit in den späteren Ausbildungsphasen dar. Gerade in den jüngeren Nachwuchsklassen, d.h. bis etwa zur Altersklasse Jugend U17, sollte daher nicht das Ausdauertraining, sondern eine allgemeine Grundausbildung im Vordergrund stehen. Das von vielen Vereinen im Winter angebotene Hallentraining kann daher sinnvoll genutzt werden, um an den Defiziten im athletischen Bereich zu arbeiten und somit gleichzeitig die notwendige Basis für das Radtraining und die anstehende Wettkampfsaison zu legen.

Der Athletikwettkampf setzt sich aus jeweils aus acht Übungen zusammen. Die genaue Übungsauswahl ist eine Stunde vor Beginn am Wettkampftag festzulegen und auszuhängen. Die Zusammensetzung der Übungen aus den Bereichen ist jedoch immer:

Bereich Schnelligkeit und Schnellkraft	2 Übungen
Bereich Beweglichkeit	1 Übung
Bereich Kraft	2 Übungen
Bereich Koordination und Gewandheit	2 Übungen
Bereich Ausdauer	1 Übung

Pro Übung sind maximal 150 Punkte zu erreichen, die Zuordnung der Punkte zu den Ergebnissen in den Übungen kann der Tabelle in der Anlage entnommen werden.

Januar 2019,  
M. Schellenberger  
(RSV NRW Koordinator LS)

## Literatur

Bund Deutscher Radfahrer e.V. (Hrsg.), 2009, Nachwuchsprogramm.

Bund Deutscher Radfahrer e.V. (Hrsg.), 2019, Mountainbike Athletiktest.

Landessportbund NRW (Hrsg.), 2015, Allgemeine motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining. Aachen: Meyer und Meyer.

Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.), 2014, Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen.

## Änderungshistorie

Änderungen 2012:

- Erweiterung um Rumpftest (Liegestütz / Sit-Up / Rumpfbeuge).

Änderungen 2019:

- Erweiterung und Anpassung des Übungskataloges an den Mountainbike Athletiktest des BDR

# Beschreibung Athletik-Wettkampf NRW 2019

## Inhalt

Vorbemerkungen.....	2
1. Bereich Schnelligkeit und Schnellkraft.....	4
1.1 Sprint (20m).....	4
1.2 Jump-and-reach-Test.....	4
1.3 Standweitsprung.....	4
1.4 Schlußdreisprung.....	4
2. Bereich Beweglichkeit.....	5
2.1 Rumpfbeuge.....	5
2.2 Rotierende Schulterbrücke.....	5
3. Bereich Kraft.....	5
3.1 Liegestütz.....	5
3.2 Unterarmstütz.....	6
3.3 Knieanheben im 4-Fuß-Stand.....	6
3.4 Klimmzüge.....	6
3.5 Sit-Up.....	6
3.6 Scheibenwischer.....	7
4. Bereich Koordination und Gewandheit.....	7
4.1 Maximal-Tretfrequenz-Test auf dem Ergometer.....	7
4.2 Koordinationsleiter.....	7
4.3 Kasten-Bumerang-Test.....	8
4.4 Gewandtheitslauf.....	8
5. Bereich Ausdauer.....	9
5.1 Lauf (1500 m / 3000 m).....	9
5.2 Multistagetest.....	9
ANLAGEN.....	10
Wertungstabelle.....	10
Materliste Athletik-Wettkampf:.....	12

# Beschreibung Athletik-Wettkampf NRW 2019

Bereich Schnelligkeit und Schnellkraft

## 1.1 Sprint (20m)

### **Beschreibung:**

Der Lauf wird auf einer geraden Strecke (Ideal: Hallenbahn) ausgetragen. Der Start erfolgt einzeln, in aufrechter Position und Schrittstellung.

### **Durchführung:**

Jeder Sportler hat nur einen Versuch, das Startkommando lautet: Fertig-Los. Die Bewertung erfolgt anhand der gemessenen Zeit nach vollständigem Überqueren der Ziellinie. Die Laufzeit wird in Sekunden und Zehntelsekunden erfasst.

## 1.2 Jump-and-reach-Test

### **Beschreibung**

Startposition: Die maximale Reichhöhe des Sportlers wird mit Klebestreifen/Kreide im Stand markiert (Position: Rücklings zur Wand, beide Arme gestreckt, Fersen am Boden - Höhe des Mittelfingers ist entscheidend). Die Finger des Sportlers werden anschließend mit Kreide markiert und durch einen beidbeinigen Absprung muss der Sportler versuchen im höchsten Punkt der Flugphase mit der Kreide an der Wand eine Markierung zu setzen.

### **Durchführung**

Es werden zwei Versuche durchgeführt, das bessere Ergebnis zählt. Bewertungskriterium ist der vertikale Abstand zwischen der Reichhöhe und der erreichten Markierung in cm. Versuche ohne sichtbaren Abdruck an der Wand sind als ungültig zu werten.

## 1.3 Standweitsprung

### **Beschreibung**

Der Sportler steht mit beiden Füßen an der Startlinie und absolviert einen beidbeinigen Sprung (Füße bleiben zusammen, Absprung erfolgt gleichzeitig über beide Füße. Es ist erlaubt aus dem Stand Schwung zu holen, ein Anlauf ist nicht gestattet. Der am nächsten der Absprunglinie gelegene Berührungspunkt eines Körperteils bei der Landung wird gemessen.

### **Durchführung**

Es werden zwei Versuche durchgeführt, das bessere Ergebnis zählt. Die Weitenangabe erfolgt in Meter und Zentimeter. Die Bewertung erfolgt über die Distanz, die mit dem Sprung zurückgelegt wurde, Als ungültig sind Versuche zu werten, bei (1) keinem beidbeinigen Absprung, (2) bei keiner beidbeinigen Landung und (3) bei Anlauf.

## 1.4 Schlußdreisprung

### **Beschreibung:**

Gleichzeitiger beidbeiniger Absprung von einer Absprunglinie. Die drei Sprünge sind zügig hintereinander ohne Pause auszuführen. Der am nächsten der Absprunglinie gelegene Berührungspunkt eines Körperteils bei der Landung wird gemessen.

### **Durchführung:**

Es werden zwei Versuche durchgeführt, das bessere Ergebnis wird gewertet. Die Weitenangabe erfolgt in Meter und Zentimeter. Als ungültig sind Versuche zu werten, bei (1) keinem beidbeinigen Absprung und (2) bei keiner beidbeinigen (Zwischen-)Landung.

# Beschreibung Athletik-Wettkampf NRW 2019

## 1. Bereich Beweglichkeit

### 2.1 Rumpfbeuge

#### **Beschreibung**

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 Fersen bleiben auf dem Boden. Die maximal erreichbare Dehnposition ist drei Sekunden lang zu halten. Der Skalenwert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen.

#### **Durchführung:**

Es werden zwei Versuche durchgeführt, das bessere Ergebnis zählt. Gewertet wird die erreichte, gehaltene Dehnposition (-10 bis +20cm, pro cm einen Punkt).

### 2.2 Rotierende Schulterbrücke

#### **Beschreibung**

Der Sportler liegt in Rückenlage auf dem Boden. Die Füße sind hüftbreit, so nahe wie möglich am Gesäß mit der gesamten Fußfläche aufgestellt und die gestreckten Arme liegen in einem 45°-Winkel zum Körper auf dem Boden. Aus dieser Position wird das Becken angehoben und gleichzeitig der gestreckte rechte Arm in einem weiten Bogen nach hinten links geführt, sodass nur noch die Füße, die linke Schulter und die Hände/Arme den Boden berühren. Dabei wird die rechte Hand mit der Handaußenfläche kurz abgelegt. Anschließend geht der Sportler zurück in die Ausgangsposition und führt die Bewegung mit der anderen Seite aus.

#### **Durchführung**

Es werden zwei Versuche durchgeführt, das bessere Ergebnis zählt. Die Bewertung erfolgt anhand der Anzahl der Wiederholungen, gültige Wiederholungen werden laut mitgezählt. Der Test wird beendet, wenn bei zwei aufeinanderfolgenden Wiederholungen einer der folgenden Fehler begangen wird: (1) Arme bleiben nicht gestreckt, (2) Knie fallen nach außen, (3) in der Endposition befinden sich beide Schultern am Boden, (4) Gleichgewicht wird verloren.

## 2. Bereich Kraft

### 3.1 Liegestütz

#### **Beschreibung**

Startposition ist der Stütz: Füße stehen eng beisammen, Hände sind über schulterbreit abgestellt, Finger zeigen nach vorne und Beine und Oberkörper bilden eine Gerade. Der Sportler bewegt den Körper nach unten, bis er sich kurz über dem Boden befindet. Es ist darauf zu achten, dass sich der ganze Körper auf- und abwärts bewegt.

#### **Durchführung**

Es werden zwei Versuche durchgeführt, das bessere Ergebnis zählt. Die Bewertung erfolgt anhand der Anzahl der Wiederholungen. Gültige Wiederholungen werden laut mitgezählt, Wiederholungen, die nicht sauber ausgeführt werden sind ungültig (Fehler sind: (1) keine vollständige Auf- und Abwärtsbewegung des ganzen Körpers, (2) Durchhängen im Becken).

# Beschreibung Athletik-Wettkampf NRW 2019

## 3.2 Unterarmstütz

### Beschreibung

Die Füße sind hüftbreit abgestützt, die Arme schulterbreit, die Ellbogen befinden sich unterhalb der Schulter. Der Blick ist zum Boden gerichtet und der Rücken gerade: Beine-Gesäß-Oberkörper in einer Linie!

Diese Position wird so lange gehalten, wie es möglich ist. Abbruchkriterium ist das Durchhängen im Becken oder das Hochstrecken des Gesäßes. Als Hilfsmittel zur Beurteilung des Absenkens im Becken, kann eine Stange über dem Becken befestigt werden, mit der der Sportler den Kontakt halten muss.

### Durchführung

Es werden zwei Versuche durchgeführt, das bessere Ergebnis zählt. Bewertungskriterium ist die Zeit, die in der Halteposition verbracht werden kann. Die Angabe der Haltedauer erfolgt in Minuten und Sekunden. Die Zeit beginnt zu laufen, wenn der Sportler die Startposition eingenommen hat und wird gestoppt, wenn eines der Abbruchkriterien erfüllt ist: (1) Durchhängen im Becken, (2) Hochstrecken des Gesäßes, (3) Ellbogen nicht unterhalb der Schulter, (4) Deutliches Einsinken im Schultergürtel (Schulterblätter stehen stark hervor), (5) Hohlkreuzbildung.

## 3.3 Knieanheben im 4-Fuß-Stand

### Beschreibung

Der Sportler befindet sich im 4-Fuß-Stand: Die Knie liegen senkrecht unter der Hüfte auf der Matte auf, die Zehen sind aufgestellt. Die Arme befinden sich unter den Schultern und sind gestreckt. Der Rücken ist neutral, der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Aus dieser Position hebt der Sportler die Knie vom Boden ab, sodass diese sich 5-10 cm über dem Boden befinden.

### Durchführung

Es werden zwei Versuche durchgeführt, das bessere Ergebnis zählt. Gewertet wird die Zeit (in Minuten und Sekunden) die in der Halteposition verbracht werden kann. Die Zeitnahme startet, wenn der Sportler die Position eingenommen hat und endet bei Aufstellen der Knie oder bei der dritten Verwarnung. Verwarnungen erfolgen, wenn (1) die Arme nicht gestreckt bleiben, (2) bei Hohlkreuz, (3) einem deutliches Einsinken im Schultergürtel (Schulterblätter zeichnen sich klar ab) und (4) die Knie nicht senkrecht unter der Hüfte sind.

## 3.4 Klimmzüge

### Beschreibung

Der Sportler hängt frei an der Stange, Griff erfolgt in Obergriff-Position (weiblich: Untergriff) bei frei wählbarer Griffbreite. Der Sportler zieht sich ruhig und mit der Kraft aus dem Rücken und den Armen kommend nach oben, bis sich das Kinn über der Stange befindet. Anschließend wird der Körper wieder abgesenkt, bis die Arme ganz gestreckt sind.

### Durchführung

Es werden zwei Versuche durchgeführt, das bessere Ergebnis zählt. Die Bewertung erfolgt anhand der Anzahl der Wiederholungen. Gültige Wiederholungen werden laut mitgezählt, Wiederholungen, die nicht sauber ausgeführt werden sind ungültig (Fehler sind: (1) Arme im Hang nicht ganz gestreckt, (2) Kinn ist am obersten Punkt nicht über der Stange, (3) Schwung holen mit den Beinen).

## 3.5 Sit-Up

### Beschreibung

Der Sportler liegt auf dem Rücken, die Füße sind in einem Winkel von ca. 135° (Oberkörper-Oberschenkel) abgestellt und die Arme werden vor der Brust gekreuzt. Aus dieser Position richtet sich der Sportler auf - ohne mit den Armen Schwung zu holen – bis sich der Oberkörper in einer aufrechten

# Beschreibung Athletik-Wettkampf NRW 2019

Position befindet. Ohne Pause wird dieser dann wieder abgesenkt, bis sich die Schultern kurz über dem Boden befinden. Die Füße bleiben während der Übung die ganze Zeit auf dem Boden.

## Durchführung

Es werden zwei Versuche durchgeführt, das bessere Ergebnis zählt. Die Bewertung erfolgt anhand der Anzahl der Wiederholungen, gültige Wiederholungen werden laut mitgezählt. Der Test wird beendet, wenn bei zwei aufeinanderfolgenden Versuchen einer der folgenden Fehler erfolgt: (1) Die Füße heben vom Boden ab, (2) Die Arme werden zum Schwung holen eingesetzt, (3) Der Oberkörper erreicht keine aufrechte Position, (4) Der Oberkörper wird nicht weit genug abgesenkt (Schultern müssen knapp über dem Boden sein) und (5) Schwung holen mit dem Kopf.

## 3.6 Scheibenwischer

### Beschreibung

Der Sportler liegt auf dem Rücken und hat die geschlossenen Beine senkrecht nach oben gestreckt (ca. 90°, Beine möglichst gestreckt). Die Arme sind im rechten Winkel vom Oberkörper auf dem Boden abgelegt, die Handinnenflächen liegen auf dem Boden auf. Der Sportler senkt die Beine zuerst nach links ab, bis sich die Füße ca. 10cm über dem Boden befinden, und dann ohne abzulegen, werden die Beine in einer Halbkreisbewegung über die Startposition hinweg bis nach rechts – auch ca. 10cm über dem Boden - abgesenkt. Der Schultergürtel bleibt dabei fest auf dem Boden liegen.

### Durchführung

Es werden zwei Versuche durchgeführt, das bessere Ergebnis zählt. Die Bewertung erfolgt anhand der Anzahl der Wiederholungen (jedes Absenken pro Seite zählt als eine geschaffte Wiederholung), gültige Wiederholungen werden laut mitgezählt. Der Test wird beendet, wenn die Beine nicht mehr weit genug abgesenkt oder die Arme und Hände zum Abstützen eingesetzt werden.

## 3. Bereich Koordination und Gewandheit

### 4.1 Maximal-Tretfrequenz-Test auf dem Ergometer

#### Beschreibung:

Der Test wird auf einem Ergometer mit Hakenpedalen durchgeführt. Er unterteilt sich in zwei Phasen: (1) ca. 10s Beschleunigungs- und (2) 6s Wertungsphase. Der Start erfolgt individuell.

#### Durchführung:

Jeder Sportler hat nur einen Versuch. Gewertet wird der in der Wertungsphase erreichte maximale Wert in U/min.

### 4.2 Koordinationsleiter

#### Beschreibung:

Es werden zwei Koordinationsleitern a 5m mit einer Wende durchlaufen (Abstand Start-/Wendepunkt je 2m, Abstand zwischen den Leitern 1m). Der Start erfolgt einzeln, in aufrechter Position und Schrittstellung. Die Leitern sind mit zwei unterschiedlichen, vorgegebenen Ausführungen zu durchlaufen.

Möglichkeiten sind zum Beispiel:

1. So schnell wie möglich die Koordinationsleiter vorwärts durchlaufen, mit (a) einem / (b) zwei / (c) drei Kontakt(en) pro Kasten
2. So schnell wie möglich die Koordinationsleiter seitlich durchlaufen mit (a) einem / (b) zwei / (c) drei Kontakt(en) pro Kasten
3. So schnell wie möglich die Koordinationsleiter rückwärts durchlaufen mit (a) einem / (b) zwei / (c) drei Kontakt(en) pro Kasten

## Beschreibung Athletik-Wettkampf NRW 2019

### Durchführung:

Es werden zwei Versuche durchgeführt. Gewertet wird die Zeit, die für das Durchlaufen der Koordinationsleiter benötigt wird in Sekunden und Zehntelsekunden. Dabei ist jeder Fehler mit 1s Zeitstrafe zu berücksichtigen und Läufe mit über fünf Fehlern als ungültig zu werten. Als Fehler gelten: (1) vorgegebenen Richtung pro Kasten falsch, (2) vorgegebene Anzahl an Kontakten pro Kasten falsch.

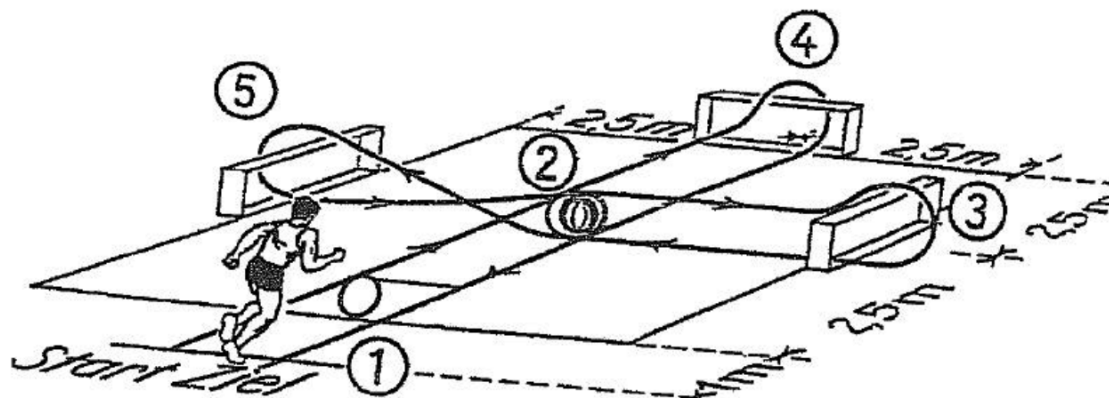
### 4.3 Kasten-Bumerang-Test

#### Beschreibung:

Der Parcours (vgl. Abbildung) ist wie folgt zu bewältigen: Der Sportler beginnt mit einer Rolle vorwärts und läuft dann, leicht nach links versetzt, zum zentralen Medizinball. Unmittelbar hinter dem Ball dreht er sich abrupt um 90° nach rechts und überspringt das nun vor ihm liegende Kastenteil, um es anschließend zurück in Richtung Übungsfeld zu durchkriechen, spurtet wieder zum Medizinball, wendet sich erneut nach rechts und nimmt den nächsten Kastenrahmen in Angriff bis er alle Kästen absolviert hat um abschließend über die Ziellinie zu sprinten.

#### Durchführung:

Es werden zwei Versuche durchgeführt. Der bessere Versuch wird gewertet. Das Startkommando lautet: Fertig-Los. Die Zeit wird nach vollständigem Überqueren der Ziellinie genommen und in Sekunden und Zehntelsekunden erfasst. Der Fehler «Kastenteil umgeworfen» wird mit einer Sekunde Zeitaufschlag bestraft. Alle übrigen Fehler fallen unter "Nicht ordnungsgemäße Ausführung des Übungslaufes". In diesem Fall ist der Versuch ungültig. Es gibt keine Wiederholung.



### 4.4 Gewandtheitslauf

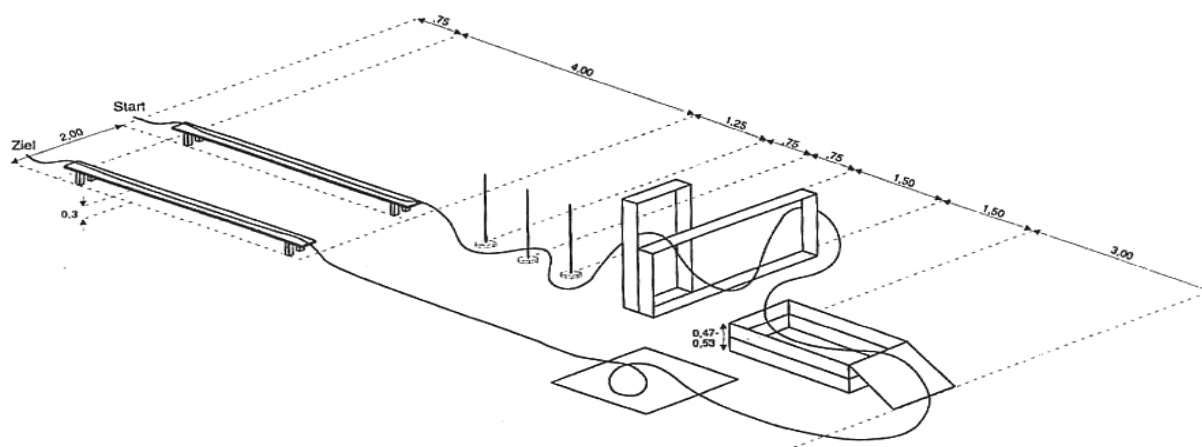
#### Beschreibung:

Der Parcours (vgl. Abbildung) mit der Gesamtlänge von 13,50 m ist wie folgt zu bewältigen:

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.
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.



# Beschreibung Athletik-Wettkampf NRW 2019



## Durchführung:

Es werden zwei Versuche durchgeführt. Der bessere Versuch wird gewertet. Das Startkommando lautet: Fertig-Los. Die Zeit wird nach vollständigem Überqueren der Ziellinie genommen und in Sekunden und Zehntelsekunden erfasst.

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.

## 4. Bereich Ausdauer

### 5.1 Lauf (1500 m / 3000 m)

#### Beschreibung:

Der Lauf wird auf einem flachen Rundkurs ausgetragen (Distanz: 1500m bis einschließlich U15, 3000m ab U17). In einem Lauf starten nicht weniger als 5 und nicht mehr als 10 Sportler.

#### Durchführung:

Jeder Sportler hat nur einen Versuch. Die Laufzeit wird in Minuten und Sekunden erfasst.

### 5.2 Multistagetest

#### Beschreibung:

Ein bis acht Sportler absolvieren nebeneinander auf akustische Signale (Piepton) eine 20m Strecke. Die Zeitintervalle werden bei jedem neuen Level kürzer und die Übung endet, wenn die 20 m nicht mehr im vorgegebenen Zeitintervall zurückgelegt werden können.

#### Durchführung:

Jeder Sportler hat nur einen Versuch. Die Anzahl der geschafften Levels wird gewertet (Multistage Fitness CD, max. 21 Levels = ca. 22 min).

# Beschreibung Athletik-Wettkampf NRW 2019

## ANLAGEN

### Wertungstabelle

Wertung Punkte	Frequenz U/min	SDS cm	1500m Zeit	3000m Zeit	GWL Zeit	20m Zeit	RT Punkte Anzahl
1	111	351	07:28	14:57	29,9	6,5	1
2	112	354	07:27	14:55	29,8		2
3	113	357	07:26	14:53	29,7		3
4	114	360	07:25	14:51	29,6	6,4	4
5	115	363	07:24	14:49	29,5		5
6	116	366	07:23	14:47	29,4		6
7	117	369	07:22	14:45	29,3	6,3	7
8	118	372	07:21	14:43	29,2		8
9	119	375	07:20	14:41	29,1		9
10	120	378	07:19	14:39	29	6,2	10
11	121	381	07:18	14:37	28,9		11
12	122	384	07:18	14:35	28,8		12
13	123	387	07:17	14:34	28,7	6,1	13
14	124	390	07:16	14:32	28,6		14
15	125	393	07:15	14:30	28,5		15
16	126	396	07:14	14:28	28,4	6	16
17	127	399	07:13	14:26	28,3		17
18	128	402	07:12	14:24	28,2		18
19	129	405	07:11	14:22	28,1		19
20	130	408	07:10	14:20	28	5,9	20
21	131	411	07:09	14:18	27,9		21
22	132	414	07:08	14:16	27,8		22
23	133	417	07:07	14:14	27,7		23
24	134	420	07:06	14:12	27,6		24
25	135	423	07:05	14:10	27,5	5,8	25
26	136	426	07:04	14:09	27,4		26
27	137	429	07:03	14:07	27,3		27
28	138	432	07:02	14:05	27,2		28
29	139	435	07:01	14:03	27,1		29
30	140	438	07:00	14:01	27	5,7	30
31	141	441	06:59	13:59	26,9		31
32	142	444	06:58	13:57	26,8		32
33	143	447	06:57	13:55	26,7		33
34	144	450	06:56	13:53	26,6		34
35	145	453	06:55	13:51	26,5	5,6	35
36	146	456	06:54	13:49	26,4		36
37	147	459	06:53	13:47	26,3		37
38	148	462	06:53	13:46	26,2		38
39	149	465	06:52	13:44	26,1		39
40	150	468	06:51	13:42	26	5,5	40
41	151	471	06:50	13:40	25,9		41
42	152	474	06:49	13:38	25,8		42
43	153	477	06:48	13:36	25,7		43
44	154	480	06:47	13:34	25,6		44
45	155	483	06:46	13:32	25,5	5,4	45
46	156	486	06:45	13:30	25,4		46
47	157	489	06:44	13:28	25,3		47
48	158	492	06:43	13:26	25,2		48
49	159	495	06:42	13:24	25,1	5,3	49
50	160	498	06:41	13:22	25		50
51	161	501	06:40	13:21	24,9		51
52	162	504	06:39	13:19	24,8		52
53	163	507	06:38	13:17	24,7		53
54	164	510	06:37	13:15	24,6		54
55	165	513	06:36	13:13	24,5	5,2	55
56	166	516	06:35	13:11	24,4		56
57	167	519	06:34	13:09	24,3		57
58	168	522	06:33	13:07	24,2		58
59	169	525	06:32	13:05	24,1		59
60	170	528	06:31	13:03	24	5,1	60
61	171	531	06:30	13:01	23,9		61
62	172	534	06:29	12:59	23,8		62
63	173	537	06:29	12:58	23,7		63
64	174	540	06:28	12:56	23,6		64
65	175	543	06:27	12:54	23,5	5	65
66	176	546	06:26	12:52	23,4		66
67	177	549	06:25	12:50	23,3		67
68	178	552	06:24	12:48	23,2		68
69	179	555	06:23	12:46	23,1		69
70	180	558	06:22	12:44	23	4,9	70
71	181	561	06:21	12:42	22,9		71
72	182	564	06:20	12:40	22,8		72
73	183	567	06:19	12:38	22,7		73
74	184	570	06:18	12:36	22,6		74
75	185	573	06:17	12:34	22,5	4,8	75

## Beschreibung Athletik-Wettkampf NRW 2019

76	186	576	06:16	12:32	22,4		63
77	187	579	06:15	12:31	22,3		
78	188	582	06:14	12:29	22,2		64
79	189	585	06:13	12:27	22,1		
80	190	588	06:12	12:25	22	4,7	65
81	191	591	06:11	12:23	21,9		
82	192	594	06:10	12:21	21,8		66
83	193	597	06:09	12:19	21,7		
84	194	600	06:08	12:17	21,6		67
85	195	603	06:07	12:15	21,5	4,6	
86	196	606	06:06	12:13	21,4		68
87	197	609	06:05	12:11	21,3		
88	198	612	06:05	12:10	21,2		69
89	199	615	06:04	12:08	21,1		
90	200	618	06:03	12:06	21	4,5	70
91	201	621	06:02	12:04	20,9		
92	202	624	06:01	12:02	20,8		71
93	203	627	06:00	12:00	20,7		
94	204	630	05:59	11:58	20,6		72
95	205	633	05:58	11:56	20,5	4,4	
96	206	636	05:57	11:54	20,4		73
97	207	639	05:56	11:52	20,3		
98	208	642	05:55	11:50	20,2		74
99	209	645	05:54	11:48	20,1		
100	210	648	05:53	11:46	20	4,3	75
101	211	651	05:52	11:45	19,9		
102	212	654	05:51	11:43	19,8		76
103	213	657	05:50	11:41	19,7		
104	214	660	05:49	11:39	19,6		77
105	215	663	05:48	11:37	19,5	4,2	
106	216	666	05:47	11:35	19,4		78
107	217	669	05:46	11:33	19,3		
108	218	672	05:45	11:31	19,2		79
109	219	675	05:44	11:29	19,1		
110	220	678	05:43	11:27	19	4,1	80
111	221	681	05:42	11:25	18,9		
112	222	684	05:41	11:23	18,8		81
113	223	687	05:41	11:22	18,7		
114	224	690	05:40	11:20	18,6		82
115	225	693	05:39	11:18	18,5	4	
116	226	696	05:38	11:16	18,4		83
117	227	699	05:37	11:14	18,3		
118	228	702	05:36	11:12	18,2		84
119	229	705	05:35	11:10	18,1		
120	230	708	05:34	11:08	18	3,9	85
121	231	711	05:33	11:06	17,9		
122	232	714	05:32	11:04	17,8		86
123	233	717	05:31	11:02	17,7		
124	234	720	05:30	11:00	17,6	3,8	87
125	235	723	05:29	10:58	17,5		
126	236	726	05:28	10:57	17,4		88
127	237	729	05:27	10:55	17,3	3,7	
128	238	732	05:26	10:53	17,2		89
129	239	735	05:25	10:51	17,1		
130	240	738	05:24	10:49	17	3,6	90
131	241	741	05:23	10:47	16,9		
132	242	744	05:22	10:45	16,8		91
133	243	747	05:21	10:43	16,7		
134	244	750	05:20	10:41	16,6	3,5	92
135	245	753	05:19	10:39	16,5		
136	246	756	05:18	10:37	16,4		93
137	247	759	05:17	10:35	16,3	3,4	
138	248	762	05:17	10:34	16,2		94
139	249	765	05:16	10:32	16,1		
140	250	768	05:15	10:30	16	3,3	95
141	251	771	05:14	10:28	15,9		
142	252	774	05:13	10:26	15,8		96
143	253	777	05:12	10:24	15,7		
144	254	780	05:11	10:22	15,6	3,2	97
145	255	783	05:10	10:20	15,5		
146	256	786	05:09	10:18	15,4		98
147	257	789	05:08	10:16	15,3	3,1	
148	258	792	05:07	10:14	15,2		99
149	259	795	05:06	10:12	15,1		
150	260	798	05:05	10:10	15	3	100

# Beschreibung Athletik-Wettkampf NRW 2019

## *Materliste Athletik-Wettkampf:*

- 1.1 Sprint (20m)
  - 1x Lichtschranke (Zeitmessung)
- 1.2 Jump-and-reach-Test
  - 1x Klebeband
  - Kreide
- 1.3 Standweitsprung
  - 1x Maßband
  - 1x Klebeband
- 1.4 Schlußdreisprung
  - 1x Maßband
  - 1x Klebeband
- 2.1 Rumpfbeuge
  - 1x Kasten oder Langbank
  - Zollstock / Zentimeterskala
- 2.2 Rotierende Schulterbrücke
  - 1x Matte
- 3.1 Liegestütz
  - 1x Matte
- 3.2 Unterarmstütz
  - 1x Matte
  - 1x Stoppuhr
- 3.3 Knienheben im 4-Fuß-Stand
  - 1x Matte
  - 1x Stoppuhr
- 3.4 Klimmzüge
  - Stange (Reck)
- 3.5 Sit-Up
  - 1x Matte
- 3.6 Scheibenwischer
  - 1x Matte
- 4.1 Maximal-Tretfrequenz-Test auf dem Ergometer<sup>7</sup>
  - 1x Ergometer (Cyclus2)
  - 1x Rad mit Hakenpedalen
- 4.2 Koordinationsleiter
  - 2x Koordinationsleiter (5m)
  - Hüttchen, Klebeband, Stoppuhr
- 4.3 Kasten-Bumerang-Test <sup>8</sup>
  - 1x Matte
  - 3x Kastenteile
  - 1x Medizinball,
  - Stoppuhr, Bandmaß
- 4.4 Gewandtheitslauf
  - 1x großer Kasten (komplett)
  - 2x Langbank
  - 4x Slalomstangen
  - 1x Matte
  - Stoppuhr, Bandmaß, Klebeband
- 5.1 Lauf (1500 m / 3000 m)
  - Stoppuhren
- 5.2 Multistagetest
  - 1x CD-Player (mit Lautsprecher)
  - 1x Multistage Fitness CD
  - Maßband, Klebeband,