

# 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"><li>- Standbein - leichte Eisschnelllauf-Position</li><li>- Spielbein - Oberschenkel senkrecht</li><li>- Unterschenkel waagrecht</li><li>- Schlittschuhspitze senkrecht</li><li>- ruhige Armhaltung</li></ul>	+	+

**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 D- 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 und leitenden Bundestützpunktrainer)

## **4. Quereinsteiger 8. - 11. Klasse**

Erfüllung bzw. Orientierung an den altersentsprechenden D-, D/C-oder C- 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 Halfahrt 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**