

Leichtathletik-Verband Sachsen

-Leitender Landestrainer-

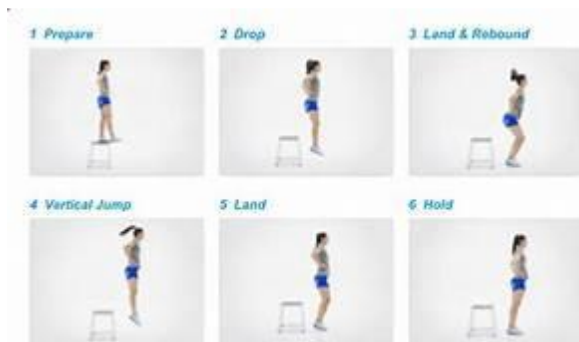
Fähigkeitstest

2026

Testbeschreibung

Der dienst der Erfassung von allgemeinen Fähigkeiten und ist Grundlage für die Berufung zum E-kader. Darüber hinaus stellt er auch den sportartspezifischen Eignungstest für die Eliteschulen des Sports dar. Dieser ist notwendig für die Beurteilung und Einschulung in die Klassen 5 und 6. Am Testtag durchlaufen alle Teilnehmenden, die im folgenden beschriebenen Testübungen. Die Reihenfolge variiert je nach Riege. Zuletzt wird für alle der Cooper-Lauf durchgeführt. Im Rahmen der Veranstaltung findet ebenfalls eine Informationsveranstaltung für die Eltern und Trainer zum Thema Eliteschulen des Sportes statt.

Drop Jump: 2 Versuche (hintereinander) von der Turnbank (35 cm hoch) mit Schuhen, besserer Versuch (höhere Effizienz) wird gewertet.
Der Drop Jump ist eine in der Sportwissenschaft zur Sprungdiagnostik eingesetzte Sprungform zum Testen der Kraftfähigkeit inklusive der reaktiven Kraftfähigkeit der Sprungmuskulatur. Normalerweise wird der Sprung dabei aus einer definierten, geringen Fallhöhe (ca. 30 cm) heraus ausgeführt. Als Leistungsindex wird bei diesem Sprung mindestens die Flughöhe oder -dauer, die Kontaktzeit auf dem Boden und das Verhältnis von Flughöhe / -dauer und Kontaktdauer gemessen, meist mit Hilfe von Kraftmessplatten. Kurze Bodenkontaktzeit und Flughöhe sind die entscheidenden Parameter.



50m-Sprint: 1 Versuch aus dem Hochstart, 1 Meter vor der Nulllinie ist der Start, max. Sprint durch 3 Lichtschranken, Teilzeiten 20m und 50m werden erfasst, 30m fliegend wird berechnet.

Frequenzlauf: 2 Versuche über 10m-Teststrecke mit höchstens 10m Anlauf und mit 9 Hindernissen (Blocks), Abstand 1,20m, Blocks stehen bei: 0,30 – 1,50 – 2,70 – 3,90 – 5,10 – 6,30 – 7,50 – 8,70 – 9,90m, alle Hindernisse müssen stehen bleiben. Die schnellste Zeit geht in die Wertung ein.

Aufroller: Aufroller an der schiefen Ebene, Turnbank (4m lang) mit Auflage in die Sprossenwand einhängen (ca. 1,70m Höhe) Sportler in der Rückenlage, Ausgangspunkt sind bei jeder Wiederholung gestreckte Beine, ohne Schuhe, Aufrollen bis die Füße die Sprossenwand berühren. In einer Minute sind so viele WDH wie möglich zu absolvieren.

Druckwurf: Druckwurf aus dem Kniestand: Bei diesem Test wird ein Medizinball aus dem freien Kniestand mittels Druckwurf (beidhändig von der Brust) auf Weite geworfen. Der Sportler darf dabei das Gleichgewicht nicht verlieren. Wenn er nach vorn fällt, sich zurücksetzen muss oder sich abstützt, ist der Wurf ungültig. Schwungholen mit der Hüfte ist erlaubt. Ein Absetzen auf die Fersen ist nicht erlaubt. Wurfgewicht 1 Kg.

Cooperlauf: 12 Minuten-Lauf auf der 400m-Bahn, Erfassung der Runden plus Meterzahl auf 10m genau.

Leichtathletik-Verband Sachsen e.V.

-Leitender Landestrainer-

Koordination

Turnübung: (Bodenübung mit 3 Wertungselementen)
Katalog: Rolle rückwärts/vorwärts in den Stand, Kopfstand sicher stehen und Abrollen in den Stand, Standwaage rechts/links, Sprungrolle (drei Schritt Anlauf) in den Stand, Sprünge mit halber Drehung (re/li) um die Längsachse.
(Reihenfolge wird am Testtag bekannt gegeben.)
Gerne dürfen hier auch weitere Turnelemente im Training geübt werden: Rad re+ li, Handstand, Felgrolle mit Handstand oder angedeutetem Handstand.

Messen/Wiegen: Körpergewicht / Körperhöhe / Sitzhöhe / Armspannweite
Messergebnisse fließen nicht in das Testergebnis ein, werden aber zur Berechnung des biologischen Alters und der Körperfinalhöhe genutzt.

Die Richtwerte für die Kaderberufung bleiben gleich:

AK 10 – 275, AK 11 – 290, AK 12 – 310, AK 13 – 340 Punkte.

Teilnahme: Voraussetzung zur Teilnahme am Fähigkeitstest ist die Erfüllung des Richtwertes im Fünfkampf. Ausnahmen müssen mit den zuständigen Nachwuchskoordinatoren vorab besprochen werden.

M10 – 1700 / M11 – 1800 / M12 – 1900 / M13 – 2100 Punkte
W10 – 1850 / W11 – 2000 / W12 – 2100 / W13 – 2250 Punkte

Im Anschluss der Testbatterie werden die Berufungen durchgeführt und die Urkunden überreicht. Die AK 13 (Jg. 2013) erhält die Einladung zum TL Rabenberg 01.11.-06.11.26). Die Berufung zum LK U16 erfolgt dann im Rahmen des Trainingslagers. Die Eltern sind für das rechtzeitige Freistellungsgesuch an den jeweiligen Schulen verantwortlich.

Wir wünschen allen eine gute Vorbereitung und viel Erfolg!
