

**EISSPORT-VERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG e.V.**  
**Fachsparte Eiskunstlaufen**

**Athletiktest BW**

**Durchführungsbestimmungen**

Der Prüfungstermin wird durch den/die jeweilige/n Stützpunktleiter/in in Abstimmung mit der/dem Landestrainer/in festgelegt. Er ist zeitnah zum Sichtungslehrgang auf dem Eis zu setzen.

Die einzelnen Übungen werden vollständig an dem festgelegten Tag durchgeführt.

- Schnelligkeit
  - 30m Sprint
  - T-Test
- Koordination
  - Drehsprünge
- Kraft
  - Liegestütz
  - Bourban Test (Planke)
  - Dreierhopp
  - Klimmhang
  - Standweitsprung
  - Rumpfrotation
  - Tiefe Einbeinkniebeuge
- Beweglichkeit
  - Spagat
  - Rumpftiefbeuge
  - Standwaage
- Ausdauer
  - Cooper Test oder Shuttle Run Test

**Ergebnisse**

Der Athletiktest gilt als bestanden, wenn **70 Prozent** in der Gesamtpunktzahl erreicht wurden. Darüber hinaus **darf keine Übung mit weniger als 2 Punkten** abgelegt werden. Bei Nicht-Bestehen sind die Übungen, die mit 0 bis 2 Punkten bewertet wurden, bis zum **Monitoring/Nachsichtungsstermin** erfolgreich abzulegen.

Maximale Punktzahl:       **108 Punkte**

70% =                       **65 Punkte**