

Bayerischer Radsport – Verband e.V.  
im Bayerischen Landessportverband e.V. und Bund Deutscher Radfahrer e.V.

Zur Vorbereitung der BRV-Athletiktests kommt es zu Änderungen, die das BRV-Trainerteam hiermit bekanntgeben. Der tatsächliche Ablauf wird eine Woche vor dem Wettkampftag bekanntgegeben.

Grund dieser Änderung ist, dass die Sportler athletisch vielseitiger ausgebildet werden, und der Athletiktest in den bisherigen Abläufen/Stationen an Variabilität zunehmen soll.

Alle Stationen, die abgeprüft werden könnt ihr den jeweiligen Tabellenblöcken entnehmen. Aus jedem Block wird jeweils eine Übung/Station von den verantwortlichen Trainer ausgewählt. Zudem können einzelne Übungen in den Gewandheitslauf eingearbeitet bzw. dieser mit seinen bisherigen Übungen in der Abfolge variabler gestaltet werden.

Beim trainieren dieser Übungen wie auch im Wettkampf wird empfohlen mit möglichst viel Hilfestellungen und Sicherheitsvorkehrungen zu arbeiten. Beispielsweise Matten bei Seil-/Stangenklettern, Balancieren, Liegestütz und Festhalten von Geräten beim Hindernisparcour und Bankspringen.

Block / Übung	Klasse	Erwartung / Ziel	Beschreibung
SPRUNGKRAFT Bankhüpfen	U13-U17	20sec. Springen, Anzahl der Sprünge (Bodenkontakte)	Der Sportler greift mit beiden Händen links und rechts an der Bankkante und springt beidbeinig im Wechsel über die Bank.
SPRUNGKRAFT Weitsprung	U13-U17	erreichte Weite	Weitsprung in Sandgrube mit Anlauf
SPRUNGKRAFT Seilspringen	U13-U17	erreichte Anzahl pro 30 Sekunden	Der Sportler hüpf über ein von ihm selbst geschwungenes Seil.
SPRUNGKRAFT Schlussdreisprung	U13-U17	erreichte Weite	Der Sportler springt aus dem Stand mit jeweils beiden Beinen ab. Nach 3 Bodenkontakten wird der Fersenabdruck als Maß genommen(Bzw. letztes Körperteil, dass den Boden berührt. Der Sprungablauf ist ohne zu Verzögerung zu absolvieren. (siehe BDR)
AUSDAUER Coopertestlauf	U13-U17	Zurückgelegte Meter auf Zeit (12 Minuten)	Der Sportler absolviert eine festgelegte Zeit. Die darin erreichten Meter führen zur Ergebnisfeststellung.
AUSDAUER Crosslauf	U13-U17	Zeit nach Anzahl Runden (ca. 1000,2000,3000m)	Der Sportler absolviert eine festgelegte Strecke durch Gelände. Die benötigte Zeit dient der Ergebnisfeststellung
AUSDAUER Ausdauerlauf (Halle)	U13-U17	Zeit nach Anzahl Runden (1000,2000,3000m)	Der Sportler absolviert eine festgelegte Strecke in der Halle. Die benötigte Zeit dient der Ergebnisfeststellung.
MOTORIK Koordinationsleiter	U13-U17	30m auf Zeit Fehler = 1 Strafsekunde	Der Sportler legt den Weg auf einer auf 30 Metern ausgelegten Koordinationsleiter möglichst schnell mit unterschiedlich vielen Fusskontakten pro Feld zurück.
MOTORIK Trittfrequenztest	U13-U17	Max Trittfrequenz	Der Sportler fährt auf einem Ergometer 30 Sekunden ein, danach hat er weitere 30 Sekunden seine maximale Trittfrequenz zu erreichen.
GEWANDHEIT Slalomlauf 30m	U13-U17	benötigte Zeit Fehler = 1 Strafsekunde	Slalomlauf über eine Gesamtstrecke von 30m, Stangen/Tore sind in unterschiedlichen Abständen zueinander (Vor- und Seitwärts) platziert
GEWANDHEIT Sprint m.Wende 60m	U13-U17	benötigte Zeit Fehler = 1 Strafsekunde	Sprintlauf mit Wende
GEWANDHEIT Hindernislauf 60m	U13-U17	benötigte Zeit Fehler = 1 Strafsekunde	Hindernislauf über verschiedene (Höhenvariabel je nach Klasse) Geräte. Beispielsweise Bank, Kasten, Pferd, Matten

Bayerischer Radsport – Verband e.V.  
im Bayerischen Landessportverband e.V. und Bund Deutscher Radfahrer e.V.

GEWANDHEIT Gewandheitslauf	U13-U17	benötigte Zeit Fehler = 1 Strafsekunde	Gewandheitslauf mit verschiedenen zu absolvierenden Sequenzen aus dem Bereich Balance, Sprungkraft, Stabilisation, sowie den bisher Bekannten (Rolle vorwärts, Vorwärts/Rückwärts im Vierfüßler über die Bank, Slalom, Kastenhindernis) . Die Reihenfolge der Sequenzen kann variieren.
BALANCE Slackline	U13-U17	benötigte Zeit Fehler = 2 Strafsekunden	Der Sportler legt eine Strecke (variiert von U13 – U17 zwischen 4-6 Metern) zurück. Slackline auf Sprunghöhe gespannt
BALANCE Rückwärtsbalancieren	U13-U17	erreichte Meter/Zentimeter (Breite 5/4/3cm)	Der Sportler balanciert rückwärts Blick frei nach vorne auf einer Holzlatte. (Deutscher Motoriktest)
BALANCE Pedalo	U13-U17	benötigte Zeit auf 30 Meter Fehler = 2 Strafsekunden	Der Sportler legt 30 Meter auf einem Pedalo zurück. (Deutscher Motoriktest)
STABILISATION Adleraufschwünge	U13-U17	Anzahl der Aufschwünge pro 30 Sekunden	Die Sportler beugen sich über ein hüfthohes Gerät und werden dabei vom Kommissär gehalten. Aus 90° Beugung muss in die waagerechte Körperhaltung aufgeschwungen werden.
STABILISATION Liegestütz	U13-U17	Anzahl der durchgeführten Liegestütze	Der Sportler liegt mit dem Bauch am Boden, Hände berühren sich auf dem Rücken. Danach geht er in den Stütz, bei Streckung der Arme muss eine Hand die andere berühren. Danach zurück in die Bauchlage, wieder Hände auf den Rücken.
STABILISATION Beinaufzüge	U13-U17	Anzahl pro 30 Sekunden	Der Sportler hängt mit den Armen an der Sprossenwand und zieht die gestreckten Beine im 90° Winkel (Gesäß) nach oben
STABILISATION Crunches / SitUps	U13-U17	Anzahl pro 30 Sekunden	Der Sportler macht aus der Rückenlage (U17) Crunches bzw. aus 45° Lage obere Sit-Ups (U13-U15). Die Beine sind angewinkelt und angestellt.
STABILISATION Stangen-/Seilklettern	U13-U17	benötigte Zeit	Der Sportler klettert an einer/m Stange/Seil nach oben.
STABILISATION Medizinball stoßen	U13-U17	Anzahl der Stöße pro 30 Sekunden oder weitester Wurf	Der Sportler stößt (Kugelstossen) den Medizinball über eine Schulterseite nach vorne.