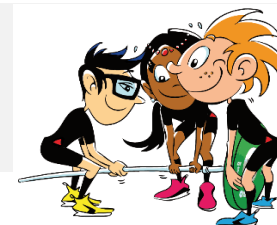


<b>Übungsauswahl</b> (Einsatz siehe Ausschreibung)	<sup>1</sup> <b>Läufe/ Sprint's</b>	<sup>2</sup> <b>Schocken</b>	<sup>3</sup> <b>Sprünge</b>	<sup>4</sup> <b>Kraft</b>	<sup>5</sup> <b>Gewandheit</b>	<b>allgem. Abnahmen</b>
	30 m	Schocken	SwSpr	Bkdr. o. Zug liegend*	H1	Körpergewicht (KGew)
	LT		S3Spr*	Klim* o. Anristen	H2	KH stehend (KH) Sitzhöhe (SitzH)
<b>Turnen</b> Bodenturnen (Rolle vw; AnsprRolle vw; Rolle rw; Rolle rw dfHst; 1/2LAD; Kopfstand; Rad; Handstand)						



## sächsischer Schülerpokal & Leistungsüberprüfungen 2026

\*: AK10= WK-Bestimmungen beachten

	<b>1. Dg sSPokal</b>	<b>DGJ-Pokal</b>	<b>2. Dg sSPokal</b>	<b>ODMKM</b>	<b>3. Dg sSPokal</b>	<b>4. Dg sSPokal</b>	Finale "sSPokal"/sSMM
WK-Tag	<b>07.03.2026</b>	<b>27.-28.03.2026</b>	<b>09.05.2026</b>	<b>13.06.2026</b>	<b>19.09.2026</b>	<b>07.11.2026</b>	<b>19.12.2026</b>
WK- Ort	dezentral id LStP	<b>Haßloch</b>	Meißen	<b>Frankfurt/ O.</b>	dezentral id LStP	Dresden	Plauen
Meldung	01.03.2026	<b>06.03.2026</b>	03.05.2026	<b>AK10-13</b>	13.09.2026	01.11.2026	13.12.2026
Anmerkungen	(PL/ Rie/ Zi)		<b>SM Kinder&amp;Schüler</b>		(C/ DD/ Zi)	! WK an 2 Bohlen !	Teilnahme sSMM nur qualifizierte Teams <b>ÜberprüfgWK f. LKader</b>
Technik-Kari	WestSN: A. Hartenberger MittelSN: ??? OstSN: S. Burkhardt	A. Bellmann V. Drechsel	A. Bellmann R. Hieke J. Walzak	A. Bellmann O. Zimmermann (Ersatz) O. Bellmann (Athletik)	WestSN: V. Drechsel ??? OstSN: S. Burkhardt	A. Bellmann F. Förster S. Burkhardt	V. Drechsel O. Zimmermann E. Thau

### Gewichtheben mit Technikwertung:

für alle Min- destlast ≥7kg	AK10	Reißen 2 Vers. <sup>A</sup>	<b>AK14-15 &amp; 16/17</b>	Reißen 2 Vers. <sup>A</sup>	<b>AK10-13</b>	Reißen 2 Vers. <sup>A</sup>	Reißen 2 Vers. <sup>A</sup>	Reißen 2 Vers. <sup>A</sup>
	AK11	Reißen 2 Vers. <sup>A</sup>	<b>olyZwk</b>	Reißen 2 Vers. <sup>A</sup>	<b>olyZwk.</b>	Reißen 3 Vers.	Reißen 3 Vers.	Reißen 3 Vers.
	ab AK12	olyZwk je 3 Vers.		olyZwk je 3 Vers.	<b>mit Technikbewertung</b>	olyZwk je 3 Vers.	olyZwk je 3 Vers.	olyZwk je 3 Vers.

### Athletikübungen:

30m	<b>LT</b>	30m	<b>AK10-13: LT</b>	LT	30m [zzgl. LT]	LT oder 30m
Schocken	<b>Schocken</b>	Schocken	<b>Schocken</b>	Schocken	Schocken	Schocken
SwSpr	<b>S3Spr</b>	<b>S3Spr*</b>	<b>S3Spr</b>	SwSpr	<b>S3Spr*</b>	SwSpr oder <b>S3Spr*</b>
Anristen		Bkdr.		<b>Klim*</b>	<b>Zlg*</b>	Bkdr o. <b>Zlg*</b> o. <b>Klim*</b> o. Anr
H1		H2		H1	H2	H1 oder H2

### allgem. Anmerkungen:



**Überprüfg GK/ LK  
& NK2 im LSP**  
  
**Bodenturnen**  
**Reißhocke barfuß**  
**KGew+KH+SitzH**

wiegen 08:30-09:15 Uhr  
WK-Beginn: 09:45 Uhr

**! wiegen dezentral !**  
**Meldung am 11.06.26**  
**bis 20:00 Uhr**

wird nach der Ausschreibung aktualisiert

**Überprüfg GK/ LK  
& NK2 im LSP**  
  
**Bodenturnen**  
**Reißhocke barfuß**  
**KH+SitzH**

wiegen 8:30-9:15 Uhr  
WK-Beginn: 09:45 Uhr

**Die WKÜb werden vor d. Wiegen vor Ort ausgelost.**

wiegen 08:30-09:15 Uhr  
WK-Beginn: 09:45 Uhr

**zzgl. Athletiküberprüfg.**  
**??? AK15/16 ???**