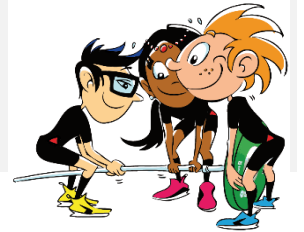


<b>Übungsauswahl</b> (Einsatz siehe Ausschreibung)	<sup>1</sup> <b>Läufe/ Sprint´s</b>	<sup>2</sup> <b>Schocken</b>	<sup>3</sup> <b>Sprünge</b>	<sup>4</sup> <b>Kraft</b>	<sup>5</sup> <b>Gewandheit</b>	<b>allgem. Abnahmen</b>
	30 m	Schocken	SwSpr	Bkdr. o. Zug liegend*	H1	Körpergewicht (KGew)
	LT		S3Spr*	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 2025**

\*: AK10&jünger= WK-Bestimmungen beachten

	<b>1. Dg sSPokal</b>	<b>2. Dg sSPokal</b>	<b>ODMKM</b>	<b>LjgdSpiele</b>	<b>3. Dg sSPokal</b>	<b>4. Dg sSPokal</b>	Finale "sSPokal"/sSMM
WK-Tag	<b>08.03.2025</b>	<b>17.05.2025</b>	<b>14.06.2025</b>	<b>21.06.2025</b>	<b>20.09.2025</b>	<b>08.11.2025</b>	<b>13.12.2025</b>
WK- Ort	dezentral id LSP	Meißen	<b>Berlin</b>	<b>Dresden</b>	Chemnitz	Plauen	Riesa
Meldung	02.03.2025	11.05.2025	<b>22.05.2025</b>		14.09.2025	02.11.2025	07.12.2025
Anmerkungen		<i>ohne AK10&amp;jünger</i>	<b>AK10-14</b>	<b>AK8-13</b>	<i>ohne AK10&amp;jünger</i>	<b>SM Schüler</b>	Teilnahme sSMM nur qual. Teams
		<b>ÜberprüfgWK f. Lkader</b>	<b>GH mit Technikwertung</b>			! WK an 2 Bohlen !	<b>ÜberprüfgWK f. LKader</b>
Technik-Kari	WestSN: Anja Bellmann MittelSN: ... OstSN: Johanna Walzak	Enric Israel Danny Gründer Anja Bellmann	Anja Bellmann Johanna Walzak	Frank Förster Volker Drechsel Oliver Zimmermann	Eckehard Thau Anja Bellmann Johanna Walzak	Oliver Zimmermann Anja Bellmann Frank Förster	Steve Burkhardt Volker Drechsel Robert Hieke

**Gewichtheben mit Technikwertung:**

für alle ab 2. Dg >= 5kg	AK8-10	Reißen 2 Vers.	Reißen 2 Vers.	AK10: Reißen 3 Vers. <sup>1</sup>	Reißen 2 Vers.*	Reißen 2 Vers.	Reißen 2 Vers.
	AK11	Reißen 3 Vers.	Reißen 3 Vers.	AK11: Reißen 3 Vers. <sup>1</sup>	Reißen 3 Vers.	Reißen 3 Vers.	Reißen 3 Vers.
	ab AK12	olyZwk je 3 Vers.	olyZwk je 3 Vers.	ab AK12: olyZwk je 3 Vers.	olyZwk je 3 Vers.	olyZwk je 3 Vers.	olyZwk je 3 Vers.

<sup>1</sup>: hintereinander

**Athletikübungen:**

LT	30m	<b>AK10-14: 30m<sup>2</sup></b>	<b>30m</b>	LT	30m [zzgl. LT]	LT oder 30m
Schocken	Schocken	<b>Schocken</b>	<b>Schocken</b>	Schocken	Schocken	Schocken
SwSpr	<b>S3Spr*</b>	<b>S3Spr</b>	<b>SwSpr</b>	SwSpr	<b>S3Spr*</b>	SwSpr oder <b>S3Spr*</b>
Anristen	Bkdr.	<b>AK10/11 zzgl: Bkdr.</b>	<b>Bkdr.</b>	<b>Klim*</b>	<b>Zlg*</b>	Bkdr o. <b>Zlg*</b> o. <b>Klim*</b> o. Anr
H1	H2	<sup>2</sup> : Schlechtwetter= <b>LT</b>	<b>H1</b>	H1	H2	H1 oder H2

**allgem. Anmerkungen:**



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

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

**! wiegen dezentral !**  
**Meldung am 12.06.25 bis 20:00 Uhr**

wird nach der Ausschreibung aktualisiert

\*: AK8 statt 2x Reißen wird eine Reißknbg bewertet

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

Überprüfg GK/ LK  
**Bodenturnen**  
**Reißhocke barfuß**  
**KH+SitzH**

wiegen 8:30-9:00 Uhr  
WK-Beginn: 09:30 Uhr

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**