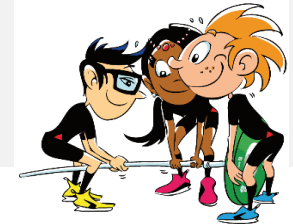


Übungsauswahl (Einsatz siehe Ausschreibung)	¹Läufe/ Sprint's	²Schocken	³Sprünge	⁴Kraft	⁵Gewandheit	allgem. Abnahmen
	30 m LT	Schocken	SwSpr S3Spr*	Bkdr. o. Zug liegend* Klim* o. Anristen	H1 H2	Körpergewicht (KGew) KH stehend (KH) Sitzhöhe (SitzH)
Turnen Bodenturnen (Rolle vw; AnsprRolle vw; Rolle rw;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



sächsischer Schülerpokal & Leistungsüberprüfungen 2025

*: AK10&jünger= WK-Bestimmungen beachten

	1. Dg sSPokal	2. Dg sSPokal	ODMKM	LjgdSpiele	3. Dg sSPokal	4. Dg sSPokal	Finale "sSPokal"/sSMM
WK-Tag	08.03.2025	17.05.2025	14.06.2025	21.06.2025	27.09.2025	08.11.2025	13.12.2025
WK-Ort	dezentral id LSP	Meißen	Berlin	Dresden	Chemnitz	Plauen	Riesa
Meldung	02.03.2025	11.05.2025	22.05.2025		21.09.2025	02.11.2025	07.12.2025
Anmerkungen		<i>ohne AK10&jünger</i>	AK10-14	AK8-13	<i>ohne AK10&jünger</i>	SM Schüler	Teilnahme sSMM nur qual. Teams
		ÜberprüfgWK f. Lkader	GH mit Technikwertung		neuer Termin	! WK an 2 Bohlen !	ÜberprüfgWK f. LKader
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. ¹	Reißen 2 Vers.*	Reißen 2 Vers.	Reißen 2 Vers.	Reißen 2 Vers.
	AK11	Reißen 3 Vers.	Reißen 3 Vers.	AK11: Reißen 3 Vers. ¹	Reißen 3 Vers.	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.	olyZwk je 3 Vers.

¹: hintereinander

Athletikübungen:

LT	30m	AK10-14: 30m²	30m	LT	30m [zzgl. LT]	LT oder 30m
Schocken	Schocken	Schocken	Schocken	Schocken	Schocken	Schocken
SwSpr	S3Spr*	S3Spr	SwSpr	SwSpr	S3Spr*	SwSpr oder S3Spr*
Anristen	Bkdr.	AK10/11 zzgl: Bkdr.	Bkdr.	Klim*	Zlg*	Bkdr o. Zlg* o. Klim* o. Anr
H1	H2	² : Schlechtwetter= LT	H1	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
Reiðshocke 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

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

Überprüfg GK/ LK
Bodenturnen
Reiðshocke 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