

Ablaufplan 22.06.2023:

Uhrzeit	Disziplingruppe	Angebotene Disziplinen			
16:00 Uhr – 17:00 Uhr	Anmeldung				
16:15 Uhr – 18:30 Uhr	<u>Kraft</u>	Ball (6-17 Jahre)	Standweit (ab 6 Jahren)	Medizinball (ab 18 Jahren)	
	<u>Koordination</u>	Weitsprung (ab 10 Jahren)	Hochsprung (ab 10 Jahren)	Seilspringen (ab 6 Jahren)	Zonenweitsprung (6-10 Jahren)
	<u>Schnelligkeit</u>	30m Sprint (6-9 Jahre)	50m Sprint (10-13 Jahre/ab 40 Jahre)	100m Sprint (14-39 Jahre)	
18:40 Uhr	<u>Ausdauer</u>	800m - Lauf (6-17 Jahre)			
19:00 Uhr	<u>Ausdauer</u>	3000m – Lauf (ab 18 Jahren)			
19:00 Uhr – 19:20 Uhr im Freibad	<u>Schwimmnachweis (Kinder)</u>	50m Schwimmen (bis 11 Jahre)			
19:20 Uhr – 19:50 Uhr im Freibad	<u>Schwimmnachweis (Jugend/Erw)</u>	200m Schwimmen (ab 12 Jahre)			

Hinweise:

- Alle 4 Disziplingruppen ([Kraft](#), [Koordination](#), [Schnelligkeit](#), [Ausdauer](#)) müssen mit mindestens Bronze (in einer Disziplin) bestanden werden.
- Zusätzlich wird ein Schwimmnachweis benötigt:
 - Kinder bis 11 Jahre: 50m Schwimmen (ohne Zeitlimit)
 - Kinder ab 12 Jahre: 200m Schwimmen (unter 11min)