

## Ablaufplan 30.06.2026:

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