

37. Laubegaster Athletiktest

Termin: Samstag der 19.11.2016
Ort: Bootshaus KVL Dresden, Laubegaster Ufer 35, 01279 Dresden
Beginn: 9.00 Uhr - Treff 8.30 Uhr kurze Besprechung
Preise: Urkunden für alle Teilnehmer nach Jahrgängen
Ende: spätestens 15:00 Uhr

Meldungen bitte bis 19.10.16 - mit Vorname Nachname und Jahrgang (Excel erwünscht)

Veranstalter/ Meldeanschrift: Kanuverein Laubegast Dresden
 Laubegaster Ufer 35
 01279 Dresden

oder E-Mail: rennsport@kvl-dresden.de

Altersklasse	BZ	BD	Liegestütze	Lauf	Sprint	Geschicklichkeit
Schüler A Jg. 2003 Jg. 2004	2 min 22,5kg 17,5kg?	2 min 20kg 15 kg ?	60 sec	800m	30m	Gewandheitslauf Geschicklichkeitsübung
Schülerinnen A Jg. 2003 Jg. 2004	2 min 20kg 17,5kg	2 min 17,5kg 15kg	60 sec	800m	30m	Gewandheitslauf Geschicklichkeitsübung
Schüler B Jg. 2005 Jg. 2006	1,5 min 15kg 60 sec ½ KZ	1,5 min 12,5kg 60 sec RH _{RL}	60 sec	800m	30m	Gewandheitslauf Geschicklichkeitsübung
Schülerinnen B Jg. 2005 Jg. 2006	1,5 min 15kg 60 sec ½ KZ	1,5 min 12,5kg 60 sec RH _{RL}	60 sec	800m	30m	Gewandheitslauf Geschicklichkeitsübung
Schüler/innen C Jg. 2007/08	60 sec ½ KZ	60 sec RH _{RL}	60 sec	800m	30m	Gewandheitslauf Geschicklichkeitsübung
Schüler/innen D ab Jg. 2009	60 sec Seil	60 sec RH _{RL}	60 sec	400m	30m	Gewandheitslauf Geschicklichkeitsübung

Wertung:

Schüler A – B BZ/BD/Lauf/Sprint/LS - Bestwert in jeder Altersklasse = 100%
 Gewandheitslauf/Geschicklichkeitsübung - Zeitschnellste = 100%

Schüler C ½ KZ/ RH_{RL} / LS/ Lauf/ Sprint - Bestwert in jeder Altersklasse = 100%

Schüler D Seil / LS / RH_{RL} / Sprint / Lauf / GWHL – Einzelwertung,
 je Bestwert im Jahrgang 100%

! Liegestütze am Boden - Beugen der Arme bis das Kinn die Matte berührt (Abstand Boden-Matte ca.5cm) und sofortige Streckung der Arme - Kopf, Rumpf und Beine bilden eine Gerade – gezählt wird die maximale fehlerfreie Anzahl!

Startgeld: 1,50 EURO (pro **gemeldeten** Sportler, Abmeldung bis 17.11.2016 möglich)

Mittagessen für 2,50 EURO - Nudeln, Wurst, Tomatensoße und Käse

Bedarf bitte bei der Meldung mit angeben!

Hinweise: - bitte pro Verein ein Riegenführer bereitstellen
 - Kinder über das Verhalten auf öffentlichen Straßen, in der Turnhalle und im Kraftraum belehren
 - der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle und Folgeschäden

Durch Straßenbauarbeiten am Laubegaster Ufer bestehen keine Parkmöglichkeiten vor dem KVL. Bitte auf der Österreicher Str. parken. Oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen

Rita Kieschnick / Rennsportwart Kanuverein Laubegast e. V.