

Ausschreibung D-Kaderüberprüfung Athletik 2019 LKV M-V

Termin:	16.03.2019
Ort:	Neubrandenburg
Kraft:	Oberbachzentrum (Bootshaus) Schillerstraße 6 17033 Neubandenburg
Athletik:	Jahnsportforum Neubrandenburg Parkstraße 1 17033 Neubrandenburg
Meldung an:	landestrainer@mv-kanu.org
Meldeschluss:	01.03.2019
Eigenanteil:	10,-€ (Mittagsverpflegung)
Obleutebesprechung:	08:30Uhr
Altersklassen:	Alle D-Kader
Allgemeine Hinweise:	Beachtet die maximalen Testgewichte für BZ/BD

Testinhalte:

Allg. Voraussetzungen:

Schüler A	Jugend	Junioren
Körpergröße	Körpergröße	Körpergröße
Sitz-/Kniehöhe	Sitz-/Kniehöhe	Sitz-/Kniehöhe
Armlänge	Armlänge	Armlänge
Beweglichkeit	Beweglichkeit	Beweglichkeit
Reaktion	Reaktion	Reaktion

Unspezifische Testinhalte:

Schüler A	Jugend	Junioren
30m fliegend	30m fliegend	30m fliegend
1500m Lauf	1500m Lauf	1500m Lauf
Ballschocken	Ballschocken	Ballschocken
Rumpfkraft	Rumpfkraft	Rumpfkraft
BB-Druckwurf	BB-Druckwurf	BB-Druckwurf
Bankziehen Kraftausdauer	Bankziehen Kraftausdauer	Bankziehen Kraftausdauer
Bankdrücken Kraftausdauer	Bankdrücken Kraftausdauer	Bankdrücken Kraftausdauer