

DESG-Athletiktest Chemnitz 17.09.2022

Stationen

Samstag (Sportforum):

Treff Kampfrichter: 8:00 Uhr Trainingshalle

Wettkampfzeit: 09:30 – ca. 16:00 Uhr

1. Sprint – Sprintkeller (3-4 Kampfrichter)
2. Beweglichkeit RTB – Athletikhalle (2 Kampfrichter)
2. Beweglichkeit „Knee-to-Wall“ – Athletikhalle (2 Kampfrichter)
3. Squat-Jump – Athletikhalle (1 Kampfrichter + 1 OSP)
4. Parcours (D2, C1) – Athletikhalle (4 Kampfrichter)
4. Stäbelauf (C2, B1, B2) – Athletikhalle (2-3 Kampfrichter)
5. Y-Balance – Athletikhalle (2 Kampfrichter)
6. Slack-Ski – Athletikhalle (3 Kampfrichter)
7. 1500m-Lauf (D2) und 3000m-Lauf (C/B) – Athletikhalle
(bis 8 Kampfrichter)

Agenda:

..... = hoher Zeitaanspruch

..... = mittlerer Zeitaanspruch

..... = geringer Zeitaanspruch

➔ Für einen kleinen Snack und Kaffee ist gesorgt ←

Gruppe 1 (AK B1/B2) 12 Sportler:

RIEDEL, Franziska; MITTAG, Carlos; FUHRMANN, Mara;
ZIEGLER, Viktoria; RICHTER, Johanna; HOLLERBAUM, Jessie;
HEMELTJEN, Tina; ALTROGGE, Tami; BAIER, Max; GRABE, Lennart;
NGUYEN, Tomy; SCHLÖRB, Tobias

Riegenführer:

Reihenfolge Stationen:

1. (1) Sprint; 2. (5) Y-Balance; 3. (3) Squat-Jump; 4. (4) Stäbelauf;
5. (2) Beweglichkeit; 6. (6) Slack-Ski; 7. (7) 3000m-Lauf (w/m getrennt)

Gruppe 2 (AK C2) 16 Sportler:

SCHUHMACHER, Yannick; MEINIG, Mia; EBERT, Jonas; GRIMM, Paul;
MEHNERT, Fritz; QUAISER, Julian; RAU, Maximilian;
MÜLLER, Annalina; BAUM, Valentin; BÜTTNER, Bruno; MELDE, Oskar;
HENKEL, Sahra Michelle; TRAPP, Johanna; DRECHSLER, Ben-Lukas;
STAUCH, Luise; PÜRZEL, Mia

Riegenführer:

Reihenfolge Stationen:

1. (1) Sprint; 2. (6) Slack-Ski 3. (2) Beweglichkeit; 4. (5) Y-Balance;
5. (3) Squat-Jump; 6. (4) Stäbelauf; 7. (7) 3000m-Lauf (mind. 30-45min) (w/m getrennt)

Gruppe 3 (AK C1) 18 Sportler:

KATTNER, Linus; KILIAN, Jonathan; SCHERF, Benjamin; BRANDT, Mika
Louise; NAGY, Joanna; SCHÖLER, Emma; ENGST, Levente;
KOBUCH, Jonas Leon; KÜHNERT, Lukas; SCHENK, Lando;
TSYUPIY, Nick; BLÜMEL, Florentine; TUCHSCHERER, Claire;
KEBSCH, Alina; SEIDL, Enola; HEROLD, Gloria; MENARD, Leon; HÜBNER,
Eric Torsten

Riegenführer:

Reihenfolge Stationen:

1. (4) Parcours; 2. (3) Squat-Jump; 3. (1) Sprint; 4. (6) Slack-Ski;
5. (2) Beweglichkeit; 6. (5) Y-Balance; 7. (7) 3000m-Lauf(w/m getrennt)

Gruppe 4 (AK D2) 16 Sportler:

HESS, Henriette; MORGENSTERN, Jakob; WOLF, Oskar;
HELBIG, Josephine; HARTMANN, Ole Emil; HERZMANN, Tom;
MORGENSTERN, Julius; KROMPASS, Hannah; MITTAG, Lilli Malin;
DEMMLER, Justin; LEBSUCH, Alexandra; MOTHES, Lena; SEIFERT, July;
BRÜCKNER, Johanna; KETZEL, Richard; DEHS, Alexa

Riegenführer:

Reihenfolge Stationen:

1. (3) Squat-Jump; 2. (6) Slack-Ski; 3. (1) Sprint; 4. (2) Beweglichkeit;
5. (5) Y-Balance; 6. (4) Parcours; 7. (7) 1500m-Lauf (w/m getrennt)