

Liebe Vereine, Liebe Trainer, Liebe Eltern,

Wir laden euch herzlich zum diesjährigen PZW-Sporttest ein.

Der PZW-Sporttest ist Voraussetzung zur Aufnahme in das PZW-System.

Im folgendem bekommt ihr die Infos zu dem Sporttest und der Anmeldung dazu.

### PZW-Sporttest in Gmund

- Datum:** 17.04.24  
**Uhrzeit:** 16:30- ca. 19:00  
**Ort:** Turnhalle Realschule Gmund, Finsterwald  
**Mitbringen:** Sportklamotten für Halle und Draußen, Hallenschuhe mit abriebfester Sohle, Laufschuhe für Draußen, Trinken  
**Ablauf:** 16:30 Treffpunkt und Anmeldung  
16:45 Kurzes gemeinsames Aufwärmen und Gruppeneinteilung  
17:00-19:00 durchlaufen der verschiedenen Stationen  
**Stationen:**  
1. Schnelligkeit – 30 m Sprint  
2. Beweglichkeit – Stand and Reach  
3. Koordination – Gleichgewicht/Balance  
4. Kraft – Jump and Reach  
5. Kraft – Liegestütz  
6. Kraft – Ellenbogenstütz  
7. Kraft/Ausdauer – Beidbeinige Seitsprünge  
8. Komplexer Gewandtheitstest – Parcours  
9. Ausdauer – 1000 m -Lauf
- Anmeldung:** Bitte meldet Vereinsweise mit einer Athleten/innenliste (Name, Jahrgang, Schule/neue Schule) oder einzeln unter [klaus.ertl@gmx.de](mailto:klaus.ertl@gmx.de) bis zum 16.04.24 an. Die Ergebnisse sind im Anschluss auf der SVO-Homepage zu sehen.

Mit freundlichen Grüßen

Klaus Ertl



Skiverband Oberland e.V.

1. Vorstand Paul Chini  
Sonnenbichl 2  
83707 Bad Wiessee

T: +49 171 / 850 9672  
info@svo-ski.com

PREMIUMPARTNER



SPONSOREN



UNSERE PARTNER

BSV // DSV  
Christa Kinshofer Skizentrum  
Tegernseer Tal Sonnenbichl //  
Hans Willibald GmbH & Co. KG //  
Scheifl Karosserie & Fahrzeugtechnik