

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 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