

**Zeitplan SEP – intern - 08.06.2018**

Uhrzeit				
07:00 – 07:30	Begrüßung und Anmeldung			
07:30 – 08:00	Spezifische Vorbereitung der Teilnehmer auf die nachfolgenden Prüfungsteile (spez. Aufwärmen)			
<b>Frauen</b>			<b>Männer</b>	
	Was		Uhrzeit	Was
<b>08:00 – 09:30</b>	<b>Leichtathletik</b>		<b>08:00 – 09:30</b>	<b>Gerätturnen</b>
08:00 – 08:20	<b>100m Sprint</b>			<b>Barren</b> (2 Stationen)
08:20 – 08:40	<b>Sprung</b> (Weit oder Hoch) jeweils 2 Stationen			<b>Boden</b> (2 Stationen)
08:40 – 09:00	<b>Wurf</b> (Kugel oder Schleuderball) jeweils 2 Stationen			<b>Sprung</b> (2 Stationen)
09:00 – 09:30	<b>2.000m Lauf</b>			Stationen im Riegenumlauf
<b>10:00 – 11:30</b>	<b>Gerätturnen</b>		<b>10:00 – 11:30</b>	<b>Leichtathletik</b>
	<b>Reck</b> (2 Stationen)		10:00 – 10:20	<b>100m Sprint</b>
	<b>Boden</b> (2 Stationen)		10:20 – 10:40	<b>Sprung</b> (Weit oder Hoch) jeweils 2 Stationen
	<b>Sprung</b> (2 Stationen)		10:40 – 11:00	<b>Wurf</b> (Kugel oder Schleuderball) jeweils 2 Stationen
	Stationen im Riegenumlauf		11:00 – 11:30	<b>3.000m Lauf</b>
<b>12:00 – 13:30</b>	<b>Sportspiele Indoor</b>		<b>12:00 – 13:30</b>	<b>Sportspiele Outdoor</b>
	<b>Volleyball</b> (2x 1/3 Halle) 2 Stationen			<b>Basketball</b> (Tartanplatz) 2 Stationen
	<b>Handball</b> (1x 1/3 Halle) 1 Station			<b>Fußball</b> (Rasenplatz) 2 Stationen
<b>13:30 – 15:00</b>	<b>Sportspiele Outdoor</b>		<b>13:30 – 15:00</b>	<b>Sportspiele Indoor</b>

	<b>Basketball</b> (Tartanplatz) 2 Stationen <b>Fußball</b> (Rasenplatz) 2 Stationen			<b>Volleyball</b> (2x 1/3 Halle) 2 Stationen <b>Handball</b> (1x 1/3 Halle) 1 Station	
<b>15:00 – 16:00</b>	<b>Gymnastik</b>		<b>15:30 – 16:30</b>	<b>Schwimmen</b>	
	Gymnastik mit dem Seil Gymnastik ohne Handgerät			Schwimmen in Riegen	
<b>16:30 – 18:00</b>	<b>Schwimmen</b>		<b>17:00 – 17:30</b>	<b>Gymnastik</b>	
	Schwimmen in Riegen			Gymnastik mit dem Seil Gymnastik ohne Handgerät	