

ZEITPLAN SPORTEINGANGSPRÜFUNG FREITAG 3. JUNI 2016



Uhrzeit	Was ?	Wer ?
7.00	Einfinden der Teilnehmer in den Riegen: Anmeldung und Abgleich der Unterlagen Begrüßung der Teilnehmer	Riegenführer (2 pro Riege) Prof. Dr. Schott
7.30	Spezifische Vorbereitung der Teilnehmer auf die nachfolgenden Prüfungsteile (spez. Aufwärmen)	Teilnehmer zusammen mit den Riegenführern

FRAUEN		MÄNNER	
Uhrzeit	Was ?	Uhrzeit	Was ?
8.00 – 9.30	LEICHTATHLETIK	8.00 – 9.30	GERÄTTURNEN
8.00 – 8.20	100m Sprint		Barren (2 Stationen)
8.20 – 8.40	Sprung (Weit oder Hoch) jeweils 2 Stationen		Sprung (2 Stationen)
8.40 – 9.00	Wurf (Kugel oder Schleuderball) jeweils 2 Stationen		Boden (2 Stationen)
9.00 – 9.30	2.000m Lauf		(Stationen im Riegenumlauf)
10.00 – 11.30	GERÄTTURNEN	10.00 – 12.00	LEICHTATHLETIK
	Reck (2 Stationen)	10.00 – 10.30	100m Sprint
	Boden (2 Stationen)	10.30 – 11.00	Sprung (Weit oder Hoch) jeweils 2 Stationen
	Sprung (2 Stationen)	11.00 – 11.30	Wurf (Kugel oder Schleuderball) jeweils 2 Stationen
	(Stationen im Riegenumlauf)	11.30 – 12.00	3.000m Lauf
12.00 – 14.00	GYMNASTIK	12.30 – 14.00	SPORTSPIELE OUTDOOR
12.00 – 12.10	Gymnastik Erläuterung	Riegen im Wechsel	Basketball (Tartanplatz) 2 Stationen
12.10 – 14.00	Gymnastik (2 Stationen Seil / ohne Handgerät)		Fußball (Rasenplatz) 2 Stationen

ZEITPLAN SPORTEINGANGSPRÜFUNG FREITAG 3. JUNI 2016



FRAUEN		MÄNNER	
Uhrzeit	Was ?	Uhrzeit	Was ?
14.00 – 15.00	SPORTSPIELE OUTDOOR	14.00 – 15.00	SPORTSPIELE INDOOR
	Basketball (Tartanplatz) 2 Stationen Fußball (Rasenplatz) 2 Stationen		Volleyball (2 x 1/3 Halle) 2 Stationen Handball (1 x 1/3 Halle) 1 Station
15.00 – 16.00	SPORTSPIELE INDOOR	15.30 – 16.30	SCHWIMMEN
	Volleyball (2 x 1/3 Halle) 2 Stationen Handball (1 x 1/3 Halle) 1 Station		Schwimmen Erläuterung Schwimmen in Riegen
16.30 – 18.00	SCHWIMMEN		
	Schwimmen Erläuterung Schwimmen in Riegen		