

Beschreibung Athletik-Wettkampf NRW 2019

Durchführungshinweis für den Athletik-WK NRW am 24.02.19

Im Jahr der Umstellung von der Version 2012 auf die aktuelle Version wird sich der Athletikwettkampf aus folgenden Übungen zusammen:

Bereich Schnelligkeit und Schnellkraft

- 1.1 Sprint (20m)
- 1.4 Schlußdreisprung

Bereich Beweglichkeit

- 2.1 Rumpfbeuge*

Bereich Kraft

- 3.1 Liegestütz*
- 3.5 Sit-Up*

Bereich Koordination und Gewandheit

- 4.1 Maximal-Tretfrequenz-Test oder alt. 4.2 Koordinationsleiter
- 4.4 Gewandtheitslauf

Bereich Ausdauer

- 5.1 Lauf (1500 m / 3000 m)

(*Diese drei Übungen werden als „Rumpftest“ zusammengefasst)

Die Beschreibung der Übungen kann in der Version 2019 nachgelesen werden!

Köln, 03.02.19
M. Schellenberger