

Athletikprüfung 2024 für lizenzierte Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 2010 und jünger - / Klassen U 11, U 13, U 15 (weiblich/männlich)

Termin: Sonntag, 25. Februar 2024, 10:00 Uhr

Ort: Akademie des Sports, Gymnastikhalle,
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover

Bemerkungen:

Der Radsportverband Niedersachsen e. V. führt eine Athletikprüfung gemäß BDR-Nachwuchsprogramm durch. Es handelt sich um einen Wettbewerb für alle U 11-, U 13- und U 15-Sportlerinnen und –Sportler und zielt auf die Allgemein-Athletik, die von den Vereinen in den Wintermonaten in der Halle trainiert wird.

Überprüfungsdisziplinen:

800 m-Lauf (U 11) – 1.600 m-Lauf (U 13) – 2.400 m-Lauf (U 15)

An drei Stationen:

1. Dynamische Kraftübungen, wie Liegestütze, Klimmzüge, einbeinige Kniebeugen, ...
2. Statische Kraftübungen, wie „Planke“, „Abfahrthocke“, usw.
3. Schnellkraft und Schnellkraftausdauer, wie Standweitsprung, Dreisprung, Sprünge über die Bank

Die Athletiküberprüfung zählt für die RennsportlerInnen zur Wertung für die Rennserie „Bioracer-Niedersachsen-Schüler-Cup 2024“

Namentliche Anmeldungen bis Mittwoch, **21. Februar 2024:**

Email an: geschaeftsstelle@radsportverband-niedersachsen.de (mit Angabe Verein, UCI-ID, Lizenz-Nr., Klasse).

Radsportverband Niedersachsen e. V.

Gez. Jörg Wiechmann, Vizepräsident Leistungssport Rennsport und Offroad

Gez. Nikolaj Fuchs, Landesverbandstrainer