

# ANMELDEBOGEN FRAUEN/MÄNNER AB 18



Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort/Land: \_\_\_\_\_

Verein/Schule/Organisation: \_\_\_\_\_

**Bitte aus jeder Kategorie eine Disziplin ankreuzen - Infos zu den Disziplinen auf der SV Laufeld Seite**

Bitte ankreuzen	Kategorie	Disziplin
	<b>Ausdauer</b>	
		3000m Lauf
		10km Lauf
		7,5 km Walking
		20km Radfahren
	<b>Kraft</b>	
		Medizinball 2kg
		Kugelstoßen
		Standweitsprung
		Liegestützen
		Crunches
		Trieb-Dies (Beugestütz)
		Klimmzüge

Bitte ankreuzen	Kategorie	Disziplin
	<b>Schnelligkeit</b>	
		100m Lauf (18-39 Jahre)
		50m Lauf (ab 40 Jahre)
		200m Radfahren
	<b>Koordination</b>	
		Weitsprung
		Seilsprung

**Schwimmen wird an separaten Terminen geprüft.  
Falls diese bereits abgelegt wurde, ist ein Nachweis vorzulegen!**

**Bei Fragen gerne melden !! Bogen ausgefüllt bitte an Hannah Pesch (01520 2321173) oder per Mail hannahpesch@freenet.de**

# ANMELDEBOGEN JUNGEN 6-17



Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort/Land: \_\_\_\_\_

Verein/Schule/Organisation: \_\_\_\_\_

**Bitte aus jeder Kategorie eine Disziplin ankreuzen - Infos zu den Disziplinen auf der SV Laufeld Seite**

Bitte ankreuzen	Kategorie	Disziplin
	<b>Ausdauer</b>	
		800m Lauf
		5km Radfahren (bis 9 Jahre)
		10km Radfahren(ab 10 Jahre)
	<b>Kraft</b>	
		Medizinball 1kg (bis 11 Jahre)
		Kugelstoßen 3kg ( 12-13 Jahre)
		Kugelstoßen 4kg (14-15Jahre)
		Kugelstoßen 5kg (16-17 Jahre)
		Schlagballwurf 80g (ab 11 Jahre)
		Wurfball 200g (ab 12Jahre)
		Standweitsprung

Bitte ankreuzen	Kategorie	Disziplin
	<b>Schnelligkeit</b>	
		30m Lauf (bis 9 Jahre)
		50m Lauf (bis 13 Jahre)
		100m Lauf (ab 14 Jahre)
		200m Radfahren (ab 8Jahre)
	<b>Koordination</b>	
		Zonenweitsprung (bis 9Jahre)
		Weitsprung (ab 10Jahre)
		Seilsprung

**Schwimmen wird an separaten Terminen geprüft. Falls diese bereits abgelegt wurde, ist ein Nachweis vorzulegen!**

**Bei Fragen gerne melden !! Bogen ausgefüllt bitte an Hannah Pesch (01520 2321173), oder per Mail [hannahpesch@freenet.de](mailto:hannahpesch@freenet.de)**