



LANDESRADSPORTVERBAND KÄRNTEN

Präsident Hans Enzi
 9100 Völkermarkt, Kaltenbrunner Strasse 22
 Tel, Handy 0664 - 4157850
 ZVR 800303795

Völkermarkt, 28.09.2017

Athletic Test - Kadersichtungung LZ Rad - LRV Kärnten

Hallo Obmänner, Trainer, Athleten und Eltern!

Die Testung findet am 5.11.2017 um 14.00 Uhr in der Ballsporthalle in Villach, Rudolf-Kattinigstrasse 4, statt. Dauer 2 Stunden in der Halle und dann 30 Minuten auf der Laufbahn. Mitzubringen ist Sportgewand für die Halle, Hallenschuhe, Radschuhe (SPD-Pedal), Trinkflasche sowie Laufausrüstung für die Laufbahn im Freien wo gemeinsam der Laufbewerb stattfindet! Dieser Test ist für alle interessierten Jugendliche Pflicht, wenn diese in den Landeskader aufgenommen werden will.

Ausdauer	Stat. 1	Lauf 4 Runden	im Freien - 400m Bahn	U13 & U15
		Lauf 6 Runden		U17 & JUN
	Stat. 2	Rad/Ergometer 1	Halle - Daum 8008	U13 & U15
				U17 & JUN
	Stat. 3	Rad/Ergometer 2	Halle - Daum 8008	Trittfrequenztest max.
Beweglichkeit	Stat. 4	Stand & Reach	Halle	U13 - Jun
Gewandheit	Stat. 5	Hindernisslauf	Halle - Parcour	U13 - Jun
Koordination	Stat. 16	Balancieren	Halle Schwebebalken	U13 - Jun
Kraft	Stat. 6	Liegestütz	Halle - Matte	U13 - Jun
	Stat. 7	Klimmzug Halte	Halle - Sprossenwand	U13 - Jun
	Stat. 8	Standweitsprung	Halle	U13 & U15
	Stat. 8	Seitstütz	Halle - Matte	U13 - Jun
	Stat. 9	Unterarmstütz	Halle - Matte	U13 - Jun
	Stat. 10	Adleraufschwung	Halle - Kasten/Sprossenw.	U13 - Jun
	Stat. 11	Beinheben im Hang	Halle Sprossenwand	U13 - Jun
	Stat. 12	Sit-Ups	Halle - Matte	U13 - Jun
	Stat. 14	Banküberspringen	Halle Bank	U13 - Jun
Stat. 15	Einbeinige Kniebeuge	Halle Bank	U13 - Jun	

Der Landestrainer!
 Andreas Mühlbacher e.h.

Der Radsportpräsident!
 Reg. Rat Hans Enzi e.h.