

Berliner Schwimm-Verband



Einladung und Ablaufplan zum LVT Schwimmen 4/5.Klasse 18.11.2023 – 19.11.2023 Sportforum 13053 Berlin Fritz-Lesch-Straße 24

Samstag, 18.11.2023:

14:50 Uhr	Einlass
15:00 – 17:00 Uhr	Athletiktests und Beweglichkeitstests Schwimmhalle
17:00 – 17:45 Uhr	Körperhöhe, Gewicht, Sitzhöhe, Armspannweite

Sonntag, 19.11.2023:

08:50 Uhr	Einlass
09:00 – 09:15 Uhr	Erwärmung
09:15 – 09:45 Uhr	Einschwimmen
09:45 – 10:45 Uhr	Grundschnelligkeit 4x15m Sprint
10:45 – 11:45 Uhr	Delphinbewegung/Gleittest
11:45 – 12:45 Uhr	Beinbewegung 4x25m
12:45 – 13:15 Uhr	Pause
13:15 – 15:00 Uhr	4x50m Lagen/Technikbewertung
15:00 Uhr	Lehrgangsende

Teilnahmebestätigung bitte bis 12.11.2023 an Felix.Schulz@lsb-berlin.de senden!

Mitzubringen sind:

- Persönliche Schwimmsachen
- Bekleidung für Landtests (Trainingsanzug, Sportschuhe für Sporthalle)
- Bekleidung zum Warmhalten zwischen den Tests (Bademantel, großes Badetuch)
- Getränke, Kleinigkeit zum Essen

Hinweis: Schwimmbretter werden nicht benötigt

Die jeweiligen Schwimmleistungen siehe Startkarte Landesvielseitigkeitstest müssen in einem offiziellen Wettkampf erbracht werden.