

# Berliner Schwimm-Verband



## Einladung und Ablaufplan zum LVT Schwimmen 6./7./8.Klasse 17.11.2023 – 18.11.2023 Sportforum 13053 Berlin Fritz-Lesch-Straße 24

### Freitag, 17.11.2023:

15:50 Uhr	Einlass
16:00 – 18:00 Uhr	Athletiktests und Beweglichkeitstests Schwimmhalle
18:00 – 18:45 Uhr	Körperhöhe, Gewicht, Sitzhöhe, Armspannweite

### Samstag, 18.11.2023:

07:50 Uhr	Einlass
08:00 – 08:15 Uhr	Erwärmung
08:15 – 08:45 Uhr	Einschwimmen
08:45 – 09:45 Uhr	Grundschnelligkeit 4x15m Sprint
09:45 – 10:45 Uhr	Delphinbewegung/Gleittest
10:45 – 11:45 Uhr	Beinbewegung 4x25m
11:45 – 12:15 Uhr	Pause
12:15 – 14:00 Uhr	4x50m Lagen/Technikbewertung
14:00 Uhr	Lehrgangsende

Teilnahmebestätigung bitte bis 12.11.2023 an [Felix.Schulz@lsb-berlin.de](mailto: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.