



## Wettkampfkarte (findet ihr auch vor Ort)

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Altersklasse (Jg)

### Aufgaben

1. Aufwärmen laut Programm (Infos in der 1.Kiste / ohne Wertung)
2. Schlagball (3\*linker Arm / 3\*rechter Arm / Werferwiese / Bandmaß in der Kiste)
3. Berganlauf (2\*30m / siehe Bodenmarkierung / Fußweg hinauf zur Grenzbrücke der Bundesstraße nach Polen)
4. Sprungseil (3\*30sec / Anzahl der Sprünge / Marathontor, Außenseite Stadion Ostseite)
5. Rundenlauf (Abschlusslauf / Weinauteich)

### Meine Ergebnisse

1. Zeige uns Fotos und Videos (gerne in Spond und motiviere andere Sportler)
  2. Links Versuch Nr. 1: .....,.....Meter  
Links Versuch Nr. 2: .....,.....Meter  
Links Versuch Nr. 3: .....,.....Meter  
Rechts Versuch Nr. 1: .....,.....Meter  
Rechts Versuch Nr. 2: .....,.....Meter  
Rechts Versuch Nr. 3: .....,.....Meter
  3. Lauf 1: \_\_\_\_, \_\_\_\_ Sekunden  
Lauf 2: \_\_\_\_, \_\_\_\_ Sekunden
  4. Durchgang 1: Anzahl der Sprünge .....
  - Durchgang 2: Anzahl der Sprünge .....
  - Durchgang 3: Anzahl der Sprünge .....
5. Dein Abschlussrennen um den Weinauteich. Notiere die Gesamtzeit in .....min ..... sec
  6. Ich habe den Vierkampf am ..... 2021 (Datum) absolviert.