

Checkliste



Wichtige Unterlagen

- Personalausweis (ohne Identifizierung keine Teilnahme möglich)
- Zulassungsschreiben zur Eignungsprüfung
- Medizinische Unbedenklichkeitsbescheinigung (vom Arzt!)
- Anfahrtsbeschreibung
- (ggf. offene Gebühr, zu entrichten an der Kasse)

Angemessene Sportkleidung und Materialien für die jeweilige Sportart

- 4 Sicherheitsnadeln für die Startnummer

Leichtathletik

- falls vorhanden: Spikes (Dornenlänge max. 9mm), ggf. Anlaufmarkierung für den Weitsprung

Schwimmen

- Schwimmbrille (Das Tauchen wird ohne Schwimmbrille absolviert)
- Badekappe
- Badelatschen
- Schwimmbadehose für Männer (keine Bermuda- oder Basketballshorts!),
- Badeanzug für Frauen (keine Bikinis!)

Bewegung/Gymnastik/Tanz und Gerätturnen

- eng anliegende Kleidung (auch für Männer!), u.U. Gymnastikschuhe (Barfuß wird empfohlen)
- bearbeitete Instrumentalmusik (50 sec) für Bewegung/Gymnastik/Tanz (Musik-CD)

Spielsportarten

- Fußball (Kunstrasenplatz) – Noppenschuhe/Stollenschuhe, keine Alu-/Eisenstollen
- Handball/Volleyball/Basketball (Halle) – Schuhe mit heller und/oder abriebfester Sohle bzw. Hallenschuhe

Zwischen den Prüfungen (Wetterlage beachten!)

- Bekleidung für den Zeitraum zwischen den Prüfungen und zum Wechseln (wettergerechte Kleidung und Schuhe, z.B. Kopfbedeckung bei Sonne)

Verpflegung

- Ausreichend Flüssigkeit (Wasser, Apfelschorle, u.a.)
- Leichte Snacks für die Pausen (Obst, Müsliriegel)

Sonstiges

- Tasche zur Aufbewahrung und zum Tragen der Sachen > notwendig, da es nur eine geringe Anzahl an verschließbaren Schränken gibt (Schloss ist selbst mitzubringen!)
- Duschsachen (Seife, Handtuch, Badelatschen)

Wir wünschen viel Spaß und ein gutes Gelingen! Das Organisations-Team