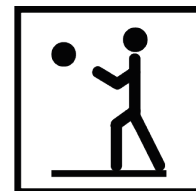


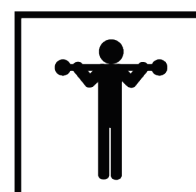
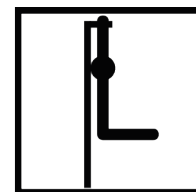


Ausschreibung

1. Fitness-Vierkampf an der FHöVPR M-V

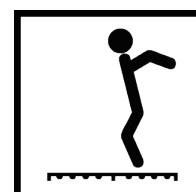
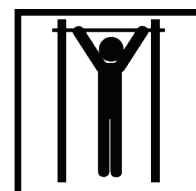


- Datum:** 6. März 2018
- Eröffnung:** 16:00 Uhr
- Anmeldung:** bis 15:45 Uhr
- Ort:** Sporthalle der FHöVPR M-V in Güstrow
- Ausrichter:** Fachbereich Polizei
- Meldungen an:** Robert Werner, nur per E-Mail
r.werner@fh-guestrow.de
- Meldeschluss:** 23. Februar 2018
- Startgeld:** 5 Euro (persönlich bei Robert Werner
bis Meldeschluss am 23. Februar 2018 zu
entrichten)



Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde, die Plätze Eins bis Drei eine Medaille, die Sieger einen Pokal.

Disziplinen	
männlich	weiblich
Klimmziehen (90s)	Schlussdreisprung
Schlussdreisprung	Seilspringen (60s)
Beugestütze (90s)	Medizinballstoßen (2 kg)
Kniebeuge (25kg, 60s)	Beinheben/Sprossenwand (60s)



Hinweise:

Alle benötigten Sportgeräte werden durch den Veranstalter gestellt.
Eigene Sportgeräte (z.B. Seile) sind nicht erlaubt.

Die Wettkampfkleidung besteht aus kurzer (kniefreier) Hose, kurzem Trikot und Hallensportschuhen.

