

Gruppeneinteilungen

Gruppe 1	13 T	Gruppe 2	14 T	Gruppe 3	14 T
<i>Flös Buchs (10)</i>		<i>Kreuzlingen (11)</i>		<i>St.Gallen/Wittenbach (14)</i>	
<i>Liestal (3)</i>		<i>Romanshorn (2)</i>			
		<i>Glarus (1)</i>			
Julian Diez	2010	Alena St-Pierre	2008	Marielena Petersdorf	2007
Amir Zargartou	2009	Frida Hirsch	2011	Vico Gentina	2009
Eva Ionescu	2012	Arnika Nagy	2011	Jacy Söllner	2009
Elina Hautle	2011	Sasa Mitrovic	2009	Florina Wohlgensinger	2010
Nola Menzi	2008	Sergiy Stepanenko	2008	Jana Mösle	2010
Dario Radiceski	2009	Jaro Weigele	2011	Christina Frisk	2010
Emilia Mihalszki	2011	Rian Weigele	2011	Jaël Müller	2010
Levente Nagypal	2009	Michael Storck	2014	Arsenii Horin	2010
Layla Hitzert	2012	Elina Schärmeli	2012	Lilly Söllner	2011
Moana Hardegger	2011	Nora Zimmermann	2014	Vida Baumgartner	2011
		Till Windisch	2012	Aline Schnellmann	2011
Léna Ecoffey	2007			Andrej Zahorsky	2011
Anine Ecoffey	2010	Linn Grob	2014	Joris D`Hondt	2011
Fiona Flückiger	2010	Alerio Zogg	2014	Lasse Hensel	2011
		Liana Kuriger	2010		
Gruppe 4	14 T	Gruppe 5	14 T	Gruppe 6	15 T
<i>Schaffhausen (14)</i>		<i>Chur (14)</i>		<i>St.Gallen/Wittenbach (8)</i>	
				<i>Flipper Gossau (5)</i>	
				<i>Herisau (2)</i>	
Lenn Fleck	2014	Leo Aerni	2011	Paula Del Bello	2012
Til Saladin	2013	Elena Andreoli	2013	Gianna Allegrini	2012
Jorin Fenner	2013	Matteo Candinas	2009	Mia Müller	2012
Henryk Imschweiler	2012	Gian Cangemi	2011	Elisabeth Bonke	2012
Shay Ben-Attia	2012	Gioia Cangemi	2014	Gregory Bähler	2012
Ben Trachsel	2011	Gianna Cavegn	2013	Noé Hensel	2012
Ben Wanner	2011	Noah Demont	2013	Janne Pliessnig	2013
Marlon Gloor	2010	Louan Fleischmann	2009	Jael Schenker	2013
Danilo Favale	2007	Kristian Jasinko	2013		
Aurel Saladin	2007	Jafari Juma	2009	Nea Schmid	2013
Liz Trachsel	2013	Enea Ragazzo	2010	Eline Klak	2013
Tamara Schmied	2012	Carolina Somaini	2009	Lea Fitzi	2014
Lena Mastrodomenico	2012	Livio Tschärner	2013	Alexander Miljanovic	2011
Tara Saladin	2010	Nora Varga	2009	Josephina Miljanovic	2013
				Klara Krull	2010
				Aylin Gülec	2011

Programm

<u>Zeit</u>	<u>Tätigkeit</u>	<u>Örtlichkeit</u>	<u>Verantwortlich</u>
09.45 – 09.50 Uhr	Informationen zum PISTE - Test	Vor dem Hallenbad	Takacs, Schmalter, Gerber
10.00 – 10.30 Uhr	Aufwärmen, Einschwimmen	Hallenbad	individuell
10.40 – ca. 12.00 Uhr	1 - Delfinbeinschlag (Bahn 1) 2 - Wende (Bahn 2) 3 - Gleiten (2 Stationen, Bahn 4 und 5) Gruppe 1 und 2 beginnen mit Delfinbeinschlag, Gruppe 3 und 4 beginnen mit Wende, Gruppe 5 und 6 beginnen mit Gleiten	Hallenbad	Trainerinnen, Richterinnen
11.00 Uhr	Einrichten Turnhalle	Turnhalle	Schmalter, Gerber
Ca.12.00 – 13.00 Uhr	Mittagspause (Selbstverpflegung)	Vor dem Hallenbad / im Freien	individuell
13.00 – 13.15 Uhr	Individuelles Aufwärmen	Turnhalle	individuell
13.15 – ca. 16 Uhr	1 – Liegestütz 2 – Dreier Hopp 3 – ventrale Rumpfkraft 4 – Pause und Mirwald 5 – Klimmzüge 6 – Jump and Reach 7 – Counter Movement Jump Gruppe 1 beginnt bei Station 1, Gruppe 2 bei Station 2 usw.	Turnhalle	Trainerinnen, Richterinnen
Ca. 16 Uhr	Verabschiedung und Heimreise	Turnhalle	Schmalter, Gerber