

<u>Anforderungen</u>	<u>Alter</u>	<u>Training</u>	<u>Lehrabende</u>	<u>Laufstest</u>	<u>Regeltest*</u>
Bezirksliga m. Aufst.	VSA-Norm	keine Mindestanforderung	6 Lehrveranstaltungen pro Jahr	Intervall-Lauf VSA Zeiten 8 Runden	VSA-Norm
Bezirksliga o. Aufst.	ohne Begrenzung	keine Mindestanforderung	2 Lehrveranstaltungen pro Jahr	Cooper-Test 2000m / 12min	20 von 30 Punkten
Kreisliga m. Aufst.	ohne Begrenzung	keine Mindestanforderung	2 Lehrveranstaltungen pro Jahr	Intervall-Lauf VSA Zeiten 6 Runden	20 von 30 Punkten
Kreisliga o. Aufst.	ohne Begrenzung	keine Mindestanforderung	2 Lehrveranstaltungen pro Jahr	Cooper-Test 1200m / 12min	20 von 30 Punkten
KK-A mit Aufstieg	ohne Begrenzung	keine Mindestanforderung	2 Lehrveranstaltungen pro Jahr	Intervall-Lauf VSA Zeiten 4 Runden	keine Mindestanforderung
KK-A ohne Aufstieg	ohne Begrenzung	keine Mindestanforderung	keine Mindestanforderung	keine Mindestanforderung	keine Mindestanforderung
Jugendleistungs-kategorie	ohne Begrenzung	keine Mindestanforderung	keine Mindestanforderung	keine Mindestanforderung	keine Mindestanforderung