

## Hinweise zur Durchführung

- am besten 2 Gruppen a 6-8 Sportler bilden
- 10s Abstand zwischen den Sportlern
- Zeiten aufschreiben

## Zeiten übermitteln

- Excel-Liste

Name | Vorname | 400m Zeit (6:30,3) | 100m Zeit (1:35,4) | CSS (1:36,1)

Berechnung CSS (gilt nur für die Gruppen 1-4)

(Sekunden 400m – Sekunden 200/100) / 2 (bei 200) oder 3 (bei 100)