

ALTERSKLASSEN

AK 45-49 Jahre

AK 50- 54 Jahre

AK 55- 59 Jahre

AK 60- 64 Jahre

AK 65- 69 Jahre

AK 70 - 74 Jahre

AK 75 - 79 Jahre

AK 80 und älter

Siegerehrung:

* Jeder Teilnehmer/in erhält eine Erinnerungsmedaille

* Alle AK absolvieren im Fitness-Test 6 Disziplinen, um in die Wertung zu kommen

* Die 3 Besten jeder AK mit den höchsten Punktzahlen erhalten Urkunden

* Frauen und Männer werden getrennt gewertet

AUSRICHTER

Kreissportbund Unstrut-Hainich

Mühlhäuser Turnverein 1994 e.V.

mit Unterstützung der Stadtverwaltung Mühlhausen

Versorgung: Mühlhäuser Turnverein 1994 e.V. in der Sporthalle

Anmeldung bis 20. April 2015

Kreissportbund Unstrut-Hainich e.V.
Kasseler Str. 5
99974 Mühlhausen

Telefon / Fax:
03601-445 188
E-Mail:
ksb.unstrut.hainich@t-online.de



Einladung

zum
**10. Sportfest
des
Unstrut-Hainich
Kreises
für ältere Bürger**



Samstag, 25. April 2015
09.30 - 14.00 Uhr
Georgii - Sporthalle
Mühlhausen

Ablaufplan

09.00 Uhr Anmeldung

09.30 Uhr Einmarsch aller Teilnehmer

Begrüßung und Eröffnung

09.45 Uhr Gemeinsame

Erwärmungsgymnastik

10.00 Uhr Beginn der sportlichen

Aktivitäten

Fitness-Test - Sporthalle

Tischtennis - Sporthalle

Schach -Sporthalle Vorraum

Badminton - Sporthalle

Volleyball - Sporthalle

Laufen, Walking und Nordic Walking

- Unstrutpromenade

Für Tischtennis, Badminton, Volleyball und Schach wird der Austragungsmodus nach Eingang der Meldungen festgelegt.

12. 30 Uhr Abschluss aller Wettbewerbe

13.30 Uhr Siegerehrung

Fitnessstest

1. Zielwerfen in einen
Gymnastikreifen
2. Schluss-Zweisprung
3. Rumpfbeugen aus der
Rückenlage
4. Balancieren über zwei
Turnbänke
5. Medizinball-Stoßen
6. Schlingellauf (8m hin / 8m
zurück)

Nordic Walking, Walking bzw.
Laufen kann als Ersatzdisziplin
gewertet werden.

**Nach Abschluss der Wettkämpfe
werden kulturelle und sportliche
Beiträge angeboten**

Wertung

Zu 1. pro Treffer 2 Punkte

10 Wurf

Zu 2. pro 20 cm 1 Punkt

2 Versuche

Zu 3. pro Hebung 1 Punkt

Zeit: 30s

Zu 4. pro Bahn 1 Punkt

Zeit : 60s

Zu 5. pro 40 cm 1 Punkt

2 Versuche

Zu 6. pro Durchlauf 2 Punkte

Zeit: 60s

**In jeder Disziplin geht die
erreichte Punktzahl in die
Gesamtwertung ein.**