

ALTERSKLASSEN

AK 45- 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

2,50 €
Teilnehmergebühr

AUSRICHTER

- Kreissportbund Unstrut-Hainich
- Schlotheimer SV 1887 e.V.
- mit Unterstützung der Stadtverwaltung Mühlhausen

Versorgung: Verkauf von Speisen und Getränken durch Schlotheimer SV 1887 e.V.

Anmeldung bis 20. April 2016

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

Telefon / Fax:
03601-445 188

E-Mail:
ksb.unstrut.hainich@t-online.de



Regionaler Förderer des Sports

 Sparkasse
Unstrut-Hainich



Einladung

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



Samstag, 23. April 2016
09.30 - 14.00 Uhr
Seilerhalle Schlotheim



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

2 Stationen „Deutsche Sportabzeichen“
- Sporthalle

Tischtennis - Sporthalle

Schach - Aula Seilergymnasium

Kegeln - Kegelbahn

Laufen, Walking und Nordic Walking DSA
- Sportplatz

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
wird der Alltagsfitnessstest (AFT)
vorgestellt.**

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

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