

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 7 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
- SV Empor Bad Langensalza
- mit Unterstützung der Stadtverwaltung Bad Langensalza

Versorgung: Verkauf von Speisen und Getränken durch SV Empor Bad Langensalza e.V.

Anmeldung bis 30. März 2017

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



Einladung

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



Samstag, 01. April 2017
09.30 - 14.00 Uhr
Salzhalle Bad Langensalza



im Landessportbund
Thüringen e.V.

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

Fitnessstest - Sporthalle

2 Stationen „Deutsche Sportabzeichen“
- Sporthalle

Tischtennis - Sporthalle

Schach - Foyer Stadthalle

Bogenschießen - Stadthalle

Nordic Walking
- Außengelände

12.30 Uhr Abschluss aller Wettbewerbe
Workshops:

Selbstverteidigung und Sturzprävention

13.30 Uhr Siegerehrung

Fitnessstest

1. Aufstehen mit verschränkten Armen
2. Aufrichten aus der Rückenlage
3. Aufrichten aus der Bauchlage
4. Armbeugen mit Hanteln
(M: 3,6kg, F: 2,27kg)
5. Gewichte tragen
(M: 2 x 12kg, F: 2 x 6kg)
6. Koordinationslauf mit Hindernissen
7. Zielwerfen in einen Gymnastikreifen
(Abstand 4m)
8. Schlingellauf (6m hin / 6m zurück)

**Es sind 7 der 8 Stationen für die
Gesamtwertung „Fitnessstest“
abzulegen.**

Wertung

Zu 1. pro 3x Aufstehen 1 Punkt

Zeit: 30s

Zu 2. pro 3x Aufrichten 1 Punkt

Zeit: 60s

Zu 3. pro 3x Aufrichten 1 Punkt

Zeit: 60s

Zu 4. pro 4x Beugen 1 Punkt

Zeit: 60s

Zu 5. pro 3m 1 Punkt

Zeit: 30s

Zu 6. Punkteverteilung nach Zeit

Zu 7. pro Treffer 1 Punkt

10 Wurf

Zu 8. pro Durchlauf 2 Punkte

Zeit: 30s

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