

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 e.V.
- Friedrich-Ludwig-Jahn-Gymnasium
Großengottern

Versorgung: Verkauf von Speisen und Getränken durch die Schüler des Gymnasiums

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

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



Regionaler Förderer des Sports



Einladung

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



Samstag, 14. April 2018
09.30 - 14.00 Uhr
Sporthalle Großengottern



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 - Schulgebäude

Schießkino - Sporthalle

Nordic Walking (Stöcke gerne mitbringen)
- Außengelände

12.30 Uhr Abschluss aller Wettbewerbe
Workshops: **Erste Hilfe, Parabocchia**

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 5m 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.**