

## 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.
- VfB Thomas Müntzer Mühlhausen 09 e.V.
- Versorgung: Verkauf von Speisen und Getränken durch den VfB TM Mühlhausen



---

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

Telefon / Fax:  
03601-445 188

E-Mail: [info@ksb-unstrut-hainich.de](mailto:info@ksb-unstrut-hainich.de)



Regionaler Förderer des Sports



## Einladung

---

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



Samstag, 6. April 2019  
09.30 - 13.30 Uhr  
Sporthalle der  
Beruflichen Schulen in Görmar



## 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

**3 gegen 3 Kleinfeldturnier Fußball**

**Nordic Walking** (Stöcke gerne mitbringen)  
- Außengelände

12.00 Uhr Abschluss aller Wettbewerbe  
Workshop: **Ernährung im Alter**

13.00 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 10m 1 Punkt

Zeit: 30s

Zu 6. Punkteverteilung nach Zeit

Zu 7. pro 1 Treffer 1 Punkt

10 Wurf

Zu 8. pro Durchlauf 2 Punkte

Zeit: 30s

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