



Ausschreibung

Aktionstag Deutsches Sportabzeichen

im Rahmen der Landestour des LandesSportBundes Sachsen-Anhalt e.V.

Termin Samstag, den 15.06.2024

Zeit 09:00 – 13:00 Uhr

Ort Waldhofbad Wernigerode, Waldhofstr. 4, 38855 Wernigerode

Folgende Disziplinen werden angeboten

Für das Sportabzeichen muss jede der vier Disziplingruppen mit mind. Bronze erfüllt werden!

Ausdauer	Schnelligkeit
<ul style="list-style-type: none"> - 200m Schwimmen (AK 6-11 / ab AK 75) - 400m Schwimmen (AK 12-17 / AK 50-74) - 800m Schwimmen (AK 18-49) 	<ul style="list-style-type: none"> - 25m Schwimmen (ab AK 6)
Kraft	Koordination
<ul style="list-style-type: none"> - Standweitsprung (ab AK 6) - Handstand (AK 14-15 / AK 30-39) - Push-Ups/Liegestütze (ab AK 18) - Crunches/Bauchpresse (ab AK 18) 	<ul style="list-style-type: none"> - Seilspringen (ab AK 6) - Weitsprung (ab AK 10) - Sprung mit Drehung (AK 16-29)

Für die Zuordnung zur Altersklasse (AK) ist das Alter entscheidend, dass im Kalenderjahr erreicht wird!
 Legende: AK = Altersklasse

Verpflegung Speisen und Getränke werden am Kiosk zum Kauf angeboten

Meldung Für die **Anmeldung** stellt der **KSB eine digitale Excelvorlage** zur Verfügung. Einzelteilnehmer können ohne Voranmeldung teilnehmen (letzte Anmeldung 11:00 Uhr).

**Kontaktadresse/
Meldeadresse** KreisSportBund Harz e.V., Dornbergsweg 30, 38855 Wernigerode
 Ansprechpartner Claudia Sawas
 Telefon 03943 55711-25
 E-Mail sawas.c@ksb-harz.de