

Dein persönlicher Leistungs-Check – Deutsches Sportabzeichen

Termin: 20.09.2018, 12.00 – 15.00 Uhr
Ort: Sportplatz, Am Schwimmbad, 08528 Markneukirchen

Bronze, Silber oder Gold - für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen.

200 m in max 11 Min. am Stück schwimmen oder

400 m für die Gruppe Ausdauer statt 3000 m Lauf, AK ab 75 Jahre 200 m oder

15 Min. Dauerschwimmen (im offenen Gewässer möglich), offensichtliche Fortbewegung muss ersichtlich sein

Die Schwimmfertigkeit musst Du Dir auf einem Formular (Internet/KSB/oder siehe Ausschreibung) von Deinem **Bademeister** oder **DSA-Abnahmeberechtigten mit Ausweis**) bestätigen lassen und an diesem Tag mitbringen.

Wir bieten an diesem Tag auf dem Sportplatz, Am Schwimmbad, 08528 Markneukirchen an:

Ausdauer 3000 m Lauf

oder alternativ am 21.09.18 in Reichenbach, Stadion am Wasserturm: das Deutsche Laufabzeichen Stufe 4 - 90 min ohne Zeitbegrenzung oder Stufe 5 - 120 min ohne Zeitbegrenzung laufen in beliebigen Tempo

Kraft Medizinball 2 kg oder Standweitsprung

Schnelligkeit 50 m
30 m ab 75 Jahre

Koordination Weitsprung

Unter www.deutsches-sportabzeichen.de könnt ihr die Bedingungen einsehen.

Je nach Geschlecht und Altersklasse sind diese verschieden.

Für die Altersklasse zählt das gesamte Jahr in dem man das Alter erreicht!

Bis zum 21.09.2018 könnt ihr mit regelmäßigem Training die Bedingungen schaffen!!!

Anmeldung bis zum 12.09.2018 an Kreissportbund Vogtland e.V.
Ramona Werner
Tel.: 03741 – 4041116
E-Mail: werner@ksb-vogtland.de

Teilnahmegebühr: 5,00 €

Das DSA wird von verschiedenen Krankenkassen als Bonus bezuschusst!