

Ausschreibung

Aktionstag Deutsches Sportabzeichen *inklusiv*

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



Termin	Mittwoch, den 24.05.2023
Zeit	08:00 – 13:00 Uhr (Schulen) 14:00 – 18:00 Uhr (offen für Alle)
Ort	Sportforum Wernigerode, Kohlgartenstr. 1, 38855 Wernigerode
Teilnehmer	Wernigeröder Schulen (vormittags), Einrichtungen, Vereine, Unternehmen, Einzelsportler (nachmittags) – die Teilnahme ist kostenlos!

Folgende leichtathletische Disziplinen werden angeboten

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

Ausdauer	Schnelligkeit
- 800m Lauf (AK 6-17) - 1.500m Lauf(MmB BK I ab AK 18) - 3.000m Lauf (ab AK 18)	- 30m Lauf (AK 6-9) - 50m Lauf (AK 10-13, ab AK 40) - 100m Lauf (AK 18-39)
> Schwimmen < (siehe unten)	> Schwimmen < (siehe unten)
Kraft	Koordination
- Schlagball (80g) (AK 6-11) - Wurfball (200g) (AK 12-17) - Standweitsprung (ab AK 6) - Kugelstoßen (ab AK 12) <i>nur nachmittags</i> - Medizinball (ab AK 18, MmB ab AK 6)	- Zonenweitsprung (AK 6-9) - Weitsprung (ab AK 10, MmB ab AK 6) - Zielwurf (MmB ab AK 6) - Seilspringen (ab AK 6)

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

Wichtiger Hinweis Für die Beurkundung des Sportabzeichens ist auch ein **Nachweis der Schwimmfertigkeit** notwendig. Je nach Altersklasse gibt es unterschiedliche Möglichkeiten:

- 50 m in beliebiger Zeit (AK 6-11)
- 200 m in max. 11 min (ab AK 12)
- oder in der Disziplingruppe Ausdauer oder Schnelligkeit

Ab der AK 18 darf der Nachweis nicht älter als fünf Jahre sein, bei Kindern und Jugendlichen (bis AK 16-17) ist ein einmaliger Nachweis ausreichend.

Der Nachweis der Schwimmfertigkeit kann zum **Schwimmabzeichentag** am 21.05.2023 von 9–18 Uhr in der Schwimmhalle Wernigerode erbracht werden. Einzelabnahmen sind auch am 24.05.2023 von 15–18 Uhr in der Schwimmhalle möglich.

Verpflegung Speisen und Getränke werden zum Kauf angeboten

Meldung Einzelteilnehmer können ohne Voranmeldung ab 14:00 Uhr teilnehmen (letzte Anmeldung 16:30 Uhr) – bei größeren Gruppen (z.B. Vereine, Firmen) bitten wir um eine Anmeldung bis zum 10.05.2023! Für die **Anmeldung** von größeren Gruppen stellt der **KSB eine digitale Excelvorlage** zur Verfügung.

**Kontaktadresse/
Meldeadresse** KreisSportBund Harz e.V., Dornbergsweg 30, 38855 Wernigerode
Ansprechpartner Claudia Sawas / Thomas Trautmann
Telefon 03943 55711-25 /-15
E-Mail sawas.c@ksb-harz.de / trautmann.th@ksb-harz.de