

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

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