

## Ausschreibung Fitnessstest „50 Plus“ – Fit in die zweite Lebenshälfte

Termin: 19 Juni 2011  
Ort: Dorste (Sportplatz), bei schlechtem Wetter in der Turnhalle oder DGH)  
Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr  
Meldungen: bis spätestens 11. Juni 2011  
an Heinz Bierwirth  
Hauptstr. 10  
**37412 Hörden**  
Tel.: 05521-4058 E-Mail: [heinz.bierwirth@gmx.de](mailto:heinz.bierwirth@gmx.de)

### **Auch in diesem Jahr!**

Auf mehrfachen Wunsch von Vereinen und Teilnehmern werden keine offiziellen Punkte mehr verteilt. Es gibt somit keine offiziellen Platzierungen mehr. Teilnahme sollte im Vordergrund stehen.

01. Disziplin:  
Push-Ball-Rollen 10 m um Malstange + zurück.
02. Disziplin:  
Durch Reifen steigen, 30 sek.  
Bemerkung: Nicht nach vorn laufen, sondern auf der Stelle.
03. Disziplin:  
Medizinball (1,5 kg) um Körper geben, 10 Mal
04. Disziplin:  
Auf Stuhl sitzend: Bohnensäckchen auf Fußrücken legen und Bein 10 x über ein 20 cm hohes Hindernis heben. Fuß muss jedes Mal den Boden berühren.
05. Disziplin:  
Steppbrett oder Kastenoberteil  
Ein seitliches auf- und absteigen über das Brett  
30 sek.
06. Disziplin:  
Bohensäckchen in Kreise werfen, 10 Wurf (Entfernung bis Mittelpunkt 4 m)
07. Disziplin:  
Kleiner umgedrehter Kasten auf einen anderen Kasten gestellt (längs).  
3 m Abstand und Zielwerfen mit einem Igelball  
10 Wurf
08. Disziplin:  
Auf einem kl. Kasten sitzen und Gymnastikball als acht durch die Beine geben.  
30 sek.
09. Disziplin:  
2 Malstangen als Tor, 70 cm auseinander. 10 Schuss mit Gymnastikball  
Entfernung 5 m
10. Disziplin:  
Tennisball, Gymnastikball, Medizinball (800 gr.) einzeln mit einer Pfanne in einen umgekippten kleinen Kasten bringen.  
Entfernung zum Kasten: 5 m
11. Disziplin:  
400 m Gehen oder Laufen

Von den 11 angebotenen Disziplinen müssen **8 gemacht** werden.

**Wichtig:** Bei der Anmeldung unbedingt das **Alter am Wettkampftag** angeben.

### **Startgeld:**

4 € pro Teilnehmer (bei Nachmeldung doppeltes Meldegeld)

**Auszeichnung:**

Jeder Teilnehmer erhält als Auszeichnung eine Gold, Silber oder Bronze Medaille.  
Die drei ältesten Teilnehmer erhalten zusätzlich einen Ehrenpreis.

**Kampfrichter:**

Jeder Verein muß in der Meldung einen Kampfrichter namentlich angeben. Der Kampfrichter **muss eine Stopuhr** mitbringen. Als Kampfrichter können auch aktive Teilnehmer eingesetzt werden. Die Kampfrichter können den Wettkampf anschließend durchführen.  
Vereine, die keinen Kampfrichter benennen, müssen ein Strafgeld von 15,00 € zahlen.

**Siegerehrung:**

Ca. 30 min. nach Beendigung des Wettkampfes.

