

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

Termin: 8 Juli 2012
Ort: Hattorf (Sportplatz), bei schlechtem Wetter im DGH)
Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr
Meldungen: bis spätestens 30. Juni 2012
an Doris Ellermann
Brockenblick 17
37441 Bad Sachsa/Neuhof
Tel. und Fax: 05525-533 oder E-Mail: michael.schaschek@t-online.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:
Bohnenäckchen 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.

