



# Kinder-, Jugend- und Seniorensport Barnim (KJS Barnim) e.V.

Wir laden ein:

## Familienportfest (für alle)

mit der Möglichkeit zur Erlangung des **Deutschen Sportabzeichens mit Mehrkampf für Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre**

Wann: Freitag, den 8. September 2023, ab 16.30 Uhr  
(anstatt Training; Eintreffen ab ca. 16.00 Uhr, auch zwecks Erwärmung; Start der Veranstaltung 16.30 Uhr)

Wo: Sportplatz in Altlandsberg, Bollensdorfer Weg 1

Disziplinen:	<b>1. Ausdauer</b>	
	AK 6 bis 17	800 m Lauf
	AK 18 bis 99	3.000 m Lauf
	<b>2. Kraft</b>	
	AK 6 bis 17	Ballweitwurf (80 g bzw. 200 g)
	AK 18 bis 99	Kugelstoßen
	<b>3. Schnelligkeit</b>	
	AK 6 bis 9 und ab 75	30 m Sprint
	AB 10 bis 13 und 40 bis 74	50 m Sprint
	AK 14 bis 39	100 m Sprint
	<b>4. Koordination</b>	
	AK 6 bis 9	Zonenweitsprung
AK 10 bis 99	Weitsprung	

Nach Absolvieren aller vier Übungsbereiche (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination) bieten wir ggf. zur Verbesserung einzelner Leistungen für das Sportabzeichen nach 18.00 Uhr an:

<b>Koordination</b>	
alle Altersklassen	Seilspringen
ab AK 18	zusätzlich Schleuderball (1 kg)

<b>Kraft</b>	
alle Altersklassen	Standweitsprung
ab AK 18	zusätzlich Medizinballweitwurf (2 kg)

## Für die Betreuung der einzelnen Stationen werden Helfer gesucht (Messen, Harken, Schreiben etc.).

Die drei bestplatzierten Kinder und Jugendlichen im Mehrkampf werden mit Medaillen und Urkunden geehrt.

Wir freuen uns über Eure Teilnahme und bitten um verbindliche Zusagen an [jana@kjs-barnim.de](mailto:jana@kjs-barnim.de)  
**Meldeschluss ist am 3. September 2023, 22.00 Uhr.**

Sportliche Grüße

Holger Heinrich  
1. Vorsitzender KJS Barnim e. V.