



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

Wir laden ein:

## Offenes Vereinssportfest (für Jedermann)

mit der Möglichkeit zur Erlangung des **Deutschen Sportabzeichens**  
in **Gold**, **Silber** oder **Bronze**

Wann: Freitag, den 13. September 2019, ab 16.30 Uhr (anstatt Training)

Wo: Sportplatz in Altlandsberg, Bollensdorfer Weg 1

### Disziplinen: **1. Ausdauer**

AK 6 bis 17	800 m Lauf
AK 18 bis 90	3.000 m Lauf

### **2. Koordination**

AK 6 bis 9	Zonenweitsprung
AK 10 bis 90	Weitsprung

### **3. Schnelligkeit**

AK 6 bis 9 und ab 75	30 m Sprint
AK 10 bis 13 und 40 bis 74	50 m Sprint
AK 14 bis 39	100 m Sprint

### **4. Kraft**

AK 6 bis 90	Standweitsprung
-------------	-----------------

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

### **Koordination**

AK 6 bis 9	wahlweise Seilspringen oder Schleuderball
AK 10 bis 90	wahlweise Seilspringen oder Schleuderball

Fortsetzung auf Seite 2



## Kraft

AK 6 bis 11	Schlagball (80 g)
AK 12 bis 13	wahlweise Wurfball (200 g) oder Kugelstoßen (3 kg)
AK 14 bis 17	(weiblich) wahlweise Wurfball (200 g) oder Kugelstoßen (3 kg)
AK 14 bis 15	(männlich) wahlweise Wurfball (200 g) oder Kugelstoßen (4 kg)
AK 16 bis 17	(männlich) wahlweise Wurfball (200 g) oder Kugelstoßen (5 kg)
AK 18 bis 49	(Frauen) wahlweise Medizinball (2 kg) oder Kugelstoßen (4 kg)
AK 18 bis 19	(Männer) wahlweise Medizinball (2 kg) oder Kugelstoßen (6 kg)
AK 20 bis 49	(Männer) wahlweise Medizinball (2 kg) oder Kugelstoßen (7,26 kg)
AK 50 bis 59	(Männer) wahlweise Medizinball (2 kg) oder Kugelstoßen (6 kg)
AK 60 bis 69	(Männer) wahlweise Medizinball (2 kg) oder Kugelstoßen (5 kg)
AK 70 bis 79	(Männer) wahlweise Medizinball (2 kg) oder Kugelstoßen (4 kg)
AK ab 80	(Männer) wahlweise Medizinball (2 kg) oder Kugelstoßen (3 kg)
AK 50 bis 74	(Frauen) wahlweise Medizinball (2 kg) oder Kugelstoßen (3 kg)
AK ab 75	(Frauen) Medizinball (2 kg)

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

Wir freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme!

Sportliche Grüße

Holger Heinrich

1. Vorsitzender KJS Barnim e. V.