

Abnahme Deutsches Sportabzeichen 2018

Abnahmedaten	Leistungsgruppen	
08. August	Gruppe Kraft	Gruppe Ausdauer
15. August	Gruppe Schnelligkeit	Gruppe Koordination
22. August	Gruppe Kraft	Gruppe Ausdauer
29. August	Gruppe Schnelligkeit	Gruppe Koordination
05. September	Gruppe Kraft	Gruppe Ausdauer
12. September	Gruppe Schnelligkeit	Gruppe Koordination
19. September	Individuell nach Bedarf	

Gruppeninhalte (jeweils eine Übung aus der Gruppe **muss** erfüllt werden)
Übungen Gruppe Ausdauer **Übungen Gruppe Kraft**

Erwachsene

3.000 m Lauf 10 Kilometerlauf 7,5 km Walking/Nordic Walking Schwimmen 20 km Radfahren	Medizinballwurf Kugelstoßen Standweitsprung
---	---

Jugend bis 17 Jahre

800 m Lauf Dauer- oder Geländelauf Schwimmen Radfahren	Schlagballwurf 80 Gramm Wurfballwurf 200 Gramm Kugelstoßen Standweitsprung
---	---

Übungen Gruppe Schnelligkeit

Übungen Gruppe Koordination

Erwachsene

Laufen 25 m Schwimmen 200 m Radfahren	Hochsprung Weitsprung Schleuderballwurf Seilspringen
---	---

Jugend bis 17 Jahre

Laufen 25 m Schwimmen 200 m Radfahren	Hochsprung Weitsprung Zonenweitwurf Schleuderballwurf (1 KG) Seilspringen
---	---

Hinweise

1. Abnahme erfolgt auf der Sportanlage „Camper Höhe“. Treffen um 18.15 Uhr. Die Abnahme der geforderten Schwimmleistungen erfolgt im Freibad des „Solomio“.
2. Für Mitglieder des SSV Hagen von 1975 e.V. ist eine Teilnahme kostenlos.
3. Ein Vereinsmitgliedschaft ist für die Teilnahme am Angebot nicht nötig. Teilnehmer zahlen 6,00 € Organisationsgebühr. (Verleihungsgebühren KSB; sonstige Nutzungskosten) Der Betrag ist bei der ersten Abnahme einzuzahlen.
4. Der Schwerpunkt der Abnahme liegt in der Hauptsache bei den an dem Datum für die Abnahme angebotenen Gruppen. Abnahmen außerhalb der angesprochenen Gruppen nur im dringenden Ausnahmefall. Entscheidung über die Ausnahme erfolgt nur durch den Leiter des Abnahmeteams. Abnahme für den Schwimmnachweis erfolgt nach besonderer Absprache. Weitere Daten und die Abnahmedaten „20 km Radfahren“ (Gruppe Ausdauer), „Hochsprung“ (Gruppe Koordination) werden bei Bedarf genannt.
5. Die erforderlichen Leistungen (Art nach Geschlecht und Alter) ergeben sich aus den Bestimmungen des DOSB. Übersichtstabellen liegen bei der Abnahme aus. (Info auch bei: www.deutsches-sportabzeichen.de)
6. Übergabe der erworbenen Sportabzeichen erfolgt am 06. Januar 2019 um 14.00 Uhr im Gemeinschaftsraum der Sporthalle der Johann Bünning-Sportanlagen.

Wir freuen uns auf Euch!

Das Abnahmeteam des SSV Hagen von 1975 e.V.

Uwe Moosmüller (Leitung) Anke Oehr Manfred Sprenger Günter Schmidt