



TAG DES DEUTSCHEN SPORTABZEICHENS

Rahmenprogramm: Schnuppertennis

(Tennisabteilung des TSV 1860 Scheinfeld)

im Landkreis Neustadt/Aisch – Bad Windsheim
für Jedermann / Jedefrau: ab 6 bis > 90 Jahre

Auch für Menschen mit Behinderungen!



Scheinfeld, Freitag 19. Mai 2017

**Sportanlage am
Lerchenbühl**

ab 16 Uhr **Anmeldung / Ausgabe der Prüfkarten**
16:30 Uhr **gemeinsames Aufwärmen**
ab 17:00 Uhr **Sportabzeichenabnahme**

Weitere Info's unter:

www.deutsches-sportabzeichen.de

oder bei:

Dieter Appel

Tel.: 09162-920718

E-Mail: Sportabzeichenreferent@blsv-nea-bw.de

Wie erlangt man das Deutsche Sportabzeichen?

Aus den Gruppen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination ist jeweils eine Disziplin abzulegen:

Ausdauer	Kraft	Schnelligkeit	Koordination
Laufen 800 m / 3000 m Laufen 10 km / Dauerlauf 7,5 km Nordic Walking Schwimmen* (200 / 400 / 800 m) Radfahren** (5 / 10 / 20 km)	Kugelstoßen / Steinstoßen Medizinball werfen Standweitsprung Werfen Turnen***	Sprint (30 / 50 / 100 m) Schwimmen* 25 m Radfahren** 200 m Turnen***	Hochsprung Weitsprung / Zonenweitsprung Seilspringen Schleuderball / Drehwurf Turnen***

Zusätzliche Disziplinen für Menschen mit Behinderungen:

Rollstuhlfahren Handbike / Dreiradfahren	Fußballweitstoß Keulenweitwurf	Rollstuhlfahren Handbike / Dreiradfahren	Zielwurf Geschicklichkeitsgehen Rollstuhl-Parcour
---	-----------------------------------	---	---

* Schwimmen im beheizten Freibad neben dem Sportgelände, sofern Schwimmbad nach Umbau wieder geöffnet hat.

** Eigenes Rad ist erforderlich. Es besteht Helmpflicht!

*** In der Volksschulturnhalle

Die Leistungsanforderungen finden Sie unter www.deutsches-sportabzeichen.de
in der Rubrik „Materialien zum Download“.

Abhängig von der erbrachten Leistung werden pro Disziplin ein, zwei oder drei Punkte vergeben. Die erreichten Punkte werden addiert und aus der Gesamtpunktzahl ergibt sich die **Verleihung des Deutschen Sportabzeichens in den Leistungsstufen:**

Bronze (4-7 Pkte.)

Silber (8-10 Pkte.)

oder

Gold (11-12 Pkte.)