

# Kreisoffener Sportabzeichentag des BLK

**Veranstalter:** KSB Burgenland e.V.

**Ausrichter:** SG Eintracht Zeitz e.V.

**Teilnehmer:** offen für Jedermann ab 6 Jahre

**Wo:** **Freibad Näther-Bad Zeitz,**

Freiligrathstrasse 28 a,

**Wann:** **Sonnabend, der 11. Juni 2016, 8:00 Uhr**

**Wo:** **Rudolf-Puschendorf-Stadion Zeitz,**

Geußnitzer Strasse 31

**Wann:** **Sonnabend, der 11. Juni 2016, 10:00 Uhr**

## **Hinweise zum Schwimmnachweis:**

Ein gültigen Nachweis einer Schwimmfähigkeit ist mitzubringen bzw. am 11.06.16, ab 8:00 bis max. 9:30 Uhr, im Freibad (Näther-Bad in Zeitz), kann der Nachweis abgelegt werden (Badesachen nicht vergessen):

Folgende drei Angebote stehen zur Auswahl:

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 1. Strecke 25 m nach Zeit | kann gleichzeitig in der Disziplin „Schnelligkeit“ gewertet werden! |
| 2. Strecke 50 m           | unter 12 Jahre ohne Zeitlimit                                       |
| 200 m                     | ab 12 Jahre unter 11 min durchschwimmen.                            |
| 400 /800 m                | kann gleichzeitig in der Disziplin „Ausdauer“ gewertet werden!      |
| 3. Dauerschwimmen         | 15 min ohne Unterbrechung.  |

Folgende Disziplinen können ab 10:00 Uhr im R.-Puschendorf-Stadion vorrangig abgelegt werden:

**Schnelligkeit:** 30 m von 6 – 9 und ab 75 Jahre,  
50 m von 10 – 13 und 40 – 74 Jahre  
100 m von 14 – 39 Jahre  
200 m Radfahren mit fliegenden Start ab 8 Jahre  
(Voraussetzung eigenes Fahrrad und Helm!)

**Kraft (3 Versuche):** Standweitsprung – für alle AK m und w  
oder Schlagball 80 g von 6 – 11 Jahre  
oder Wurfball 200g von 12 – 17 Jahre  
oder Kugelstoßen ab 18 Jahre m und w  
(mit Vorbehalt und nicht für Anfänger)

**Koordination (3 VS):** Zonenweitwurf 6 – 11 Jahre mit Schlagball 80 g  
Weitsprung ab 10 Jahre  
Schleuderball ab 11 Jahre (mit Vorbehalt!)

**Ausdauer:** 800 m 6 – 17 Jahre  
3000 m ab 18 Jahre  
oder 20 km Radfahren (Abschluss des Abzeichentages)

**Anmeldungen:** **bis 10.06.2016 unter: [info@sg-eintracht-zeitz.de](mailto:info@sg-eintracht-zeitz.de),**  
**auch am 11.06.2016, 8:00 bzw. 10:00 Uhr vor Ort;**