

Sportabzeichen-Aktion 2019 in Kreuzau

<http://www.sportabzeichen-kreuzau.de/>

Informationen und Termine

Ansprechpartner:

Leitung: **Jürgen Hüllen**, Gut Weyern 7, 52355 Düren
Tel: 0175/7535575
Fax: 02421/889073

j.huellen@sportabzeichen-kreuzau.de

Prüfer: **Heinz-Peter Glasmacher**, Frankenstr. 62, 52351 Düren
Tel: 02421 / 209699
Sportabzeichenbeauftragter des Kreissportbundes Düren e.V.

Post@glasmacher-hp.de

Hinweise für alle Teilnehmer an den Prüfungen im Jahr 2019:

Aufgrund der DSGVO müssen nun alle Teilnehmer zum ersten Prüfungstermin unser Formular „Erstaufnahmebogen“ ausgefüllt und unterzeichnet zum Training mitbringen. Dieses Formular kann als DOC oder PDF Datei von unserer Homepage www.sportabzeichen-kreuzau.de/ geladen werden.

An den ersten zwei Terminen im Mai ist keine Abnahme möglich - die beiden Termine dienen der Übung und der Feststellung des persönlichen Leistungsstandes.

Wir werden bei der ersten Teilnahme die Verwaltungsgebühr von 5,00 € von jedem erwachsenen Teilnehmer erheben. In diesem Betrag sind die Kosten für die Urkunde und das erste Abzeichen enthalten.

Für die Erlangung des Sportabzeichens muss in jeder der 4 Gruppen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) mindestens eine der Mindestanforderungen in der Stufe 1/Bronze erfüllt werden.

Ein Nachweis der Schwimmfähigkeit ist zusätzlich bei Kindern/Jugendlichen einmalig, bei Erwachsenen alle 5 Jahre erforderlich.

Die Bescheinigung von **Schwimmleistungen** ist im Regelfall durch Schwimmmeister in öffentlichen Schwimmbädern möglich. In Ausnahmefällen sind gesonderte Terminvereinbarungen mit Heinz-Peter Glasmacher oder Jürgen Hüllen für das Schwimmbad "Jesuitenhof" in Düren möglich.

Der **10 km-Lauf** kann bei Volksläufen absolviert werden. In Einzelfällen ist auch eine gesonderte Terminvereinbarung mit Jürgen Hüllen (Startort nach Abstimmung) möglich.

Ein Link zum Download des DOSB-Formulars zum Nachweis der Schwimmleistung befindet sich auf unserer Homepage.

Die TeilnehmerInnen müssen selbst darauf achten, dass sie die für ihre Altersgruppe zugelassenen Übungen absolvieren.

Auf der Hoesch-Kampfbahn werden regelmäßig (siehe Terminplan) folgende Disziplinen angeboten:

Gruppe 1 Ausdauer: Laufen 800 m / 3000 m

Gruppe 2 Kraft: Standweitsprung, Ballwurf 80 g / 200 g, Kugelstoß, Medizinballwurf 2 kg

Gruppe 3 Schnelligkeit: Sprint 30 m / 50 m / 100 m

Gruppe 4 Koordination: Weitsprung, Zonen-Weitsprung, Zonen-Weitwurf 80g, Schleuderball 1 kg; Seilspringen, Drehwurf

Datum	Ort	Angebot
Di, 07. Mai 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Training</u> Kugelstoß, Standweitsprung
Di, 14. Mai 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Training</u> Sprint, Weitsprung,
Di, 21. Mai 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Prüfung</u> Seilspringen, Ausdauerlauf
Di, 28. Mai 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Prüfung</u> Medizinball, Schleuderball
Di, 04. Juni 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Prüfung</u> Kugelstoß, Standweitsprung
Di, 11. Juni 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Prüfung</u> Sprint, Weitsprung,
Di, 18. Juni 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Prüfung</u> Seilspringen, Ausdauerlauf
Di, 25. Juni 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Prüfung</u> Medizinball, Schleuderball
Di, 02. Juli 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Training</u> Kugelstoß, Standweitsprung
Di, 09. Juli 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Training</u> Sprint, Weitsprung,
Di, 16. Juli 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Prüfung</u> Seilspringen, Ausdauerlauf
Di, 23. Juli 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Prüfung</u> Medizinball, Schleuderball
Di, 30. Juli 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Prüfung</u> Kugelstoß, Standweitsprung
Di, 06. Aug 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Prüfung</u> Sprint, Weitsprung,
Di, 13. Aug 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Prüfung</u> Seilspringen, Ausdauerlauf
Di, 20. Aug 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Prüfung</u> Medizinball, Schleuderball
Di, 27. Aug 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Prüfung</u> Kugelstoß, Standweitsprung
Di, 03. Sep 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Prüfung</u> Sprint, Weitsprung,
Di, 10. Sep 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Prüfung</u> Seilspringen, Ausdauerlauf
Di, 17. Sep 18:00	Hoesch-Kampfbahn	Aufwärmen, dann <u>Prüfung</u> Medizinball, Schleuderball

^x Lagepläne unter <http://www.sportabzeichen-kreuzau.de/>!

Änderungen der Abnahmedisziplinen sind aufgrund von Witterungsbedingungen, Teilnehmeranzahl oder Zustand der Sportstätten möglich und können vor Ort durch den verantwortlichen Prüfer festgelegt werden!

Die Termine für die Prüfung der Disziplinen:

- 7,5 km (Nordic-)Walking (Ausdauer)
- Raddisziplinen
- Hochsprung (Koordination)

werden im Juli 2019 bekanntgegeben.