

Der Veranstaltungstag

Disziplin Ausdauer

Laufen: 800 m und 3000 m

Alternativ für Menschen mit Einstufung: 400m/800m/1500 m Rollstuhlfahren

Disziplin Kraft

Ballwurf, Kugelstoßen, Standweitsprung und Medizinballwurf

Alternativ für Menschen mit Einstufung: Keulenwurf, Wurfball und Fußballweitschuss

Disziplin Schnelligkeit

Laufen

Alternativ für Menschen mit Einstufung: Rollstuhlfahren

Disziplin Koordination

Hochsprung, Weitsprung und Seilsprung

Alternativ für Menschen mit Einstufung: Zielwurf und Rollstuhlparcours



Termine zur Vorbereitung

Leichtathletik

Trainingsmöglichkeiten im Rahmen von Bürgersport im Park (Sportabzeichentraining)

Dienstags von 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Am Schützenheim im PSV-Stadion, Georg-Westermann-Allee 36, Braunschweig

Termine: 01.08., 08.08., 15.08., 22.08., 29.08., 05.09., 12.09. und 19.09.2022

Schwimmen

Abnahme der Disziplinen im Schwimmbereich oder der Schwimmfähigkeit bitte nach vorheriger **Anmeldung** bei Matthias Reinicke: matthias.reinicke@psv-braunschweig.de

Freitags von 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Sportbad Heidberg, 25 m Bahn
Sachsendamm 10, Braunschweig

Termine: 01.09., 08.09., 15.09. und 22.09.2022

i Sie benötigen zum Bestehen des Deutschen Sportabzeichens aus den 4 Disziplingruppen jeweils nur eine Übung

i Hinweise

Wer kann teilnehmen:

ab 6 Jahren, alle Menschen mit und ohne Behinderung. Der Nachweis der Schwimmfähigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Sportabzeichens und ist am Veranstaltungstag mitzubringen. Alternativ können Sie dies auch in den Disziplinen Ausdauer/Schnelligkeit erbringen. **Vorhandene Prüfkarten sind mitzubringen.**

Der Schwimmnachweis ist erbracht, wenn Sie in der Ausdauer und/oder Schnelligkeit die Leistungsstufe Bronze erreichen. Eine Ausnahmeregelung gibt es in der Ausdauer. Sie müssen die Strecke vollständig durchschwimmen, die erreichte Zeit muss aber nicht der Mindestanforderung für die Leistungsstufe Bronze entsprechen.

Menschen die das Sportabzeichen für Behinderte ablegen möchten, benötigen eine Einstufung in die Behindertenklassen.

Zusätzlich wird das **„Mini-Sportabzeichen“ für Kinder im Alter von 3-5 Jahren** angeboten.

Allgemeine Informationen und die Leistungstabellen finden sie im Internet unter:

www.ssb-bs.de/leistungsbedingungen-dsa/

Die Veranstaltung wird unterstützt von:

Braunschweigische Landessparkasse
Ein Unternehmen der NORD/LB

LandesSportBund Niedersachsen e.V.

NIEDERSÄCHSISCHER SPORTSCHÜTZENVERBAND E.V.

