

# Sportgemeinschaft Sparkasse Mülheim an der Ruhr e.V.



## Anmeldung zum Sportabzeichen 2018

Aus jeder Disziplinengruppe (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination) muss eine Disziplin absolviert werden. Ganz nach den eigenen Neigungen und Stärken.

Bitte wählt aus der Liste mögliche Disziplinen aus, in denen ihr gerne das Abzeichen absolvieren möchtet. Für eine bessere Planung ist eine mehrfache Auswahl möglich. Die Leistungskataloge (abhängig vom Alter und Geschlecht) entnehmt ihr bitte unserer Verlinkung auf unserer Webseite.

Für das Sportabzeichen müsst ihr schwimmen können. Der Nachweis kann am 23.06. leider nicht erbracht werden. Ihr könnt vorab bzw. nachträglich in einem Schwimmbad einfach einen Bademeister um den Nachweis bitten und uns einreichen.

Sendet uns das vollständig ausgefüllte Formular **bis zum 31.05.2018** an:  
**sportgemeinschaft@spkmh.de**. Wir freuen uns auf eure Teilnahme.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum / Alter: \_\_\_\_\_

Abteilung: \_\_\_\_\_

Disziplin- gruppe	Disziplin	Auswahl
Ausdauer	3 km Lauf	
	10 km Lauf	
	7,5 km Walking Nordic Walking	
	20 km Radfahren	
Kraft	Medizinball	
	Kugelstoßen	
	Steinstoßen	
	Standweitsprung	
	Gerätturnen	
Schnellig- keit	Laufen	
	200 m Radfahren	
	Gerätturnen	
Koordination	Hochsprung	
	Weitsprung	
	Schleuderball	
	Seilspringen	
	Gerätturnen	