

Sportabzeichen-Laufzettel

Basketball | Fußball | Leichtathletik | Nordic Walking | Seniorensport | Uni-Hockey | Volleyball



Vorname: _____

Nachname _____

Geburtsdatum: ____ . ____ . ____

Altersgruppe: 18 - 19 Geschlecht: männlich

Kontaktdaten: _____

Aus jeder Kategorie (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) ist mind. 1 Disziplin mit Bronze zu bestehen. Aus jeder Kategorie wird die Disziplin mit der besten Punktzahl (1, 2 oder 3) gewertet. Aus deren Summe ergibt sich das Sportabzeichen.

| AUSDAUER | mögliche Disziplinen | | Ziel-Werte | Versuch 1 | Versuch 2 | Versuch 3 | Punktzahl |
|-------------------------|---------------------------------|----------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Stadionlauf 3.000 m | (in Min) | Bronze (1): 17:50 Silber (2): 15:50 Gold (3): 13:50 | | ---- | ---- | |
| | Dauer- / Geländelauf | (in Min) | | | ---- | ---- | |
| | 10 km Lauf | (in Min) | Bronze (1): 63:20 Silber (2): 57:20 Gold (3): 51:20 | | ---- | ---- | |
| | 7.5 km Walking / Nordic Walking | (in Min) | Bronze (1): 58:30 Silber (2): 54:30 Gold (3): 50:30 | | ---- | ---- | |
| | Schwimmen 800 m | (in Min) | Bronze (1): 22:35 Silber (2): 19:50 Gold (3): 17:00 | | ---- | ---- | |
| | Radfahren 20 km | (in Min) | Bronze (1): 47:00 Silber (2): 42:30 Gold (3): 38:30 | | ---- | ---- | |
| <i>beste Punktezahl</i> | | | | | | | |

| KRAFT | mögliche Disziplinen | | Ziel-Werte | V 1 | V 2 | V 3 | Summe | Punktzahl |
|-------------------------|----------------------|----------|---|----------|----------|----------|-------|-----------|
| | Werfen | (in m) | | | | | ---- | |
| | Medizinball 2 kg | (in m) | Bronze (1): 11,00 Silber (2): 13,00 Gold (3): 14,00 | | | | ---- | |
| | Kugelstoßen 6 kg | (in m) | Bronze (1): 7,75 Silber (2): 8,25 Gold (3): 8,75 | | | | ---- | |
| | Steinstoßen 10 kg | (in m) | Bronze (1): 9,30 Silber (2): 10,10 Gold (3): 10,95 | L: R: | L: R: | L: R: | | |
| | Standweitsprung | (in m) | Bronze (1): 2,10 Silber (2): 2,30 Gold (3): 2,50 | | | | ---- | |
| | Liegestütz | (Anzahl) | Bronze (1): 23 Silber (2): 33 Gold (3): 47 | | | | ---- | |
| | Bauchpresse | (Anzahl) | Bronze (1): 38 Silber (2): 49 Gold (3): 62 | | | | ---- | |
| | Beugestütz | (Anzahl) | Bronze (1): 29 Silber (2): 38 Gold (3): 49 | | | | ---- | |
| <i>beste Punktezahl</i> | | | | | | | | |

| SCHNELLIGKEIT | mögliche Disziplinen | | Ziel-Werte | Versuch 1 | Versuch 2 | Versuch 3 | Punktzahl |
|------------------------|----------------------|----------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Laufen 100 m | (in Sek) | Bronze (1): 16,0 Silber (2): 14,6 Gold (3): 13,20 | | | | |
| | Schwimmen 25 m | (in Sek) | Bronze (1): 28,0 Silber (2): 23,0 Gold (3): 17,5 | | | | |
| | Radfahren 200 m | (in Sek) | Bronze (1): 20,5 Silber (2): 18,0 Gold (3): 15,5 | | | | |
| <i>beste Punktezah</i> | | | | | | | |

| KOORDINATION | mögliche Disziplinen | | Ziel-Werte | V 1 | V 2 | V 3 | V 4 | Best 3 | Punktzahl |
|--------------|-----------------------------------|----------|---|-----|-----|-----|------|--------|-----------|
| | Hochsprung | (in m) | Bronze (1): 1,30 Silber (2): 1,40 Gold (3): 1,50 | | | | ---- | ---- | |
| | Weitsprung | (in m) | Bronze (1): 4,50 Silber (2): 4,80 Gold (3): 5,10 | | | | ---- | ---- | |
| | Zonen-Weitsprung | (Punkte) | | | | | | | |
| | Schleuderball 1 kg | (in m) | Bronze (1): 31,50 Silber (2): 36,00 Gold (3): 40,50 | | | | ---- | ---- | |
| | Drehwurf | (Punkte) | | | | | | | |
| | Seilspringen Doppeldurchschlag | (Anzahl) | Bronze (1): 5 Silber (2): 10 Gold (3): 15 | | | | ---- | ---- | |
| | <i>beste Punktezah</i> | | | | | | | | |

| | | |
|--|---|--|
| <i>Summe aus den besten Punktezahlen</i> | | |
| <i>erreichtes Sportabzeichen</i> | Bronze: 4 – 7 Punkte Silber: 8 – 10 Punkte Gold: 11 – 12 Punkte | |

Herzlichen Glückwunsch zu deinem Sportabzeichen!

Einverständniserklärungen:

- Hiermit gebe ich an die Datenschutzerklärung zur Sportabzeichen-Abnahme beim SV Lerchenberg Altenburg e.V. – abrufbar unter www.svlerchenberg.de/datenschutz/sportabzeichen - zur Kenntnis genommen zu haben.
- Hiermit erteile ich dem SV Lerchenberg Altenburg e.V. die Einwilligung mich per E-Mail über künftige Veranstaltungen zum Sportabzeichen zu informieren. Die Datenschutzinformation unter www.svlerchenberg.de/datenschutz/newsletter habe ich zur Kenntnis genommen.

Die Informationen sollen an folgende E-Mail-Adresse versendet werden:
