

# Sportabzeichen-Laufzettel

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



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

Nachname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

Altersgruppe: 20 - 24 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): 17:20 Silber (2): 15:20 Gold (3): 13:20		----	----	
	Dauer- / Geländelauf	(in Min)			----	----	
	10 km Lauf	(in Min)	Bronze (1): 62:30 Silber (2): 56:30 Gold (3): 50:00		----	----	
	7.5 km Walking / Nordic Walking	(in Min)	Bronze (1): 57:00 Silber (2): 53:00 Gold (3): 49:00		----	----	
	Schwimmen 800 m	(in Min)	Bronze (1): 22:10 Silber (2): 19:30 Gold (3): 16:25		----	----	
	Radfahren 20 km	(in Min)	Bronze (1): 46:30 Silber (2): 42:00 Gold (3): 37:30		----	----	
<i>beste Punktzahl</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): 13,50 Gold (3): 14,50				----	
	Kugelstoßen 7,26 kg	(in m)	Bronze (1): 7,75 Silber (2): 8,50 Gold (3): 9,00				----	
	Steinstoßen 15 kg	(in m)	Bronze (1): 7.70 Silber (2): 8,65 Gold (3): 9,55	L: R:	L: R:	L: R:		
	Standweitsprung	(in m)	Bronze (1): 2,10 Silber (2): 2,30 Gold (3): 3,50				----	
	Liegestütz	(Anzahl)	Bronze (1): 23 Silber (2): 33 Gold (3): 47				----	
	Bauchpresse	(Anzahl)	Bronze (1): 37 Silber (2): 48 Gold (3): 62				----	
	Beugestütz	(Anzahl)	Bronze (1): 29 Silber (2): 39 Gold (3): 50				----	
<i>beste Punktzahl</i>								

SCHNELLIGKEIT	mögliche Disziplinen		Ziel-Werte	Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3	Punktzahl
	Laufen 100 m	(in Sek)	Bronze (1): 15,8 Silber (2): 14,4 Gold (3): 13,0				
	Schwimmen 25 m	(in Sek)	Bronze (1): 27,0 Silber (2): 22,0 Gold (3): 15,5				
	Radfahren 200 m	(in Sek)	Bronze (1): 20,0 Silber (2): 17,5 Gold (3): 15,0				
<i>beste Punktezahl</i>							

KOORDINATION	mögliche Disziplinen		Ziel-Werte	V 1	V 2	V 3	V 4	Best 3	Punktzahl
	Hochsprung	(in m)	Bronze (1): 1,35 Silber (2): 1,45 Gold (3): 1,55				----	----	
	Weitsprung	(in m)	Bronze (1): 4,40 Silber (2): 4,70 Gold (3): 5,00				----	----	
	Zonen-Weitsprung	(Punkte)							
	Schleuderball 1 kg	(in m)	Bronze (1): 33,00 Silber (2): 38,00 Gold (3): 42,00				----	----	
	Drehwurf	(Punkte)							
	Seilspringen Doppeldurchschlag	(Anzahl)	Bronze (1): 5 Silber (2): 10 Gold (3): 15				----	----	
	<i>beste Punktezahl</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](http://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](http://www.svlerchenberg.de/datenschutz/newsletter) habe ich zur Kenntnis genommen.

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

\_\_\_\_\_