

# Sportabzeichen-Laufzettel

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



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

Nachname \_\_\_\_\_

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

Altersgruppe: 35 - 39 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<br>3.000 m          | (in Min) | Bronze (1): 19:50<br>Silber (2): 17:20<br>Gold (3): 15:00 |           | ----      | ----      |           |
|                         | Dauer- / Geländelauf            | (in Min) |   |           | ----      | ----      |           |
|                         | 10 km Lauf                      | (in Min) | Bronze (1): 74:10<br>Silber (2): 65:30<br>Gold (3): 56:50 |           | ----      | ----      |           |
|                         | 7.5 km Walking / Nordic Walking | (in Min) | Bronze (1): 65:00<br>Silber (2): 58:30<br>Gold (3): 53:30 |           | ----      | ----      |           |
|                         | Schwimmen<br>800 m              | (in Min) | Bronze (1): 28:50<br>Silber (2): 24:00<br>Gold (3): 19:15 |           | ----      | ----      |           |
|                         | Radfahren<br>20 km              | (in Min) | Bronze (1): 58:00<br>Silber (2): 50:00<br>Gold (3): 41:30 |           | ----      | ----      |           |
| <i>beste Punktezahl</i> |                                 |          |   |           |           |           |           |

| KRAFT                   | mögliche Disziplinen   |          | Ziel-Werte   | V 1      | V 2      | V 3      | Summe | Punktzahl |
|-------------------------|------------------------|----------|--|----------|----------|----------|-------|-----------|
|                         | Werfen                 | (in m)   |  |          |          |          | ----  |           |
|                         | Medizinball<br>2 kg    | (in m)   | Bronze (1): 9,50<br>Silber (2): 12,50<br>Gold (3): 14,00 |          |          |          | ----  |           |
|                         | Kugelstoßen<br>7,26 kg | (in m)   | Bronze (1): 6,75<br>Silber (2): 7,25<br>Gold (3): 8,00   |          |          |          | ----  |           |
|                         | Steinstoßen<br>15 kg   | (in m)   | Bronze (1): 6,75<br>Silber (2): 7,75<br>Gold (3): 8,80   | L:<br>R: | L:<br>R: | L:<br>R: |       |           |
|                         | Standweitsprung        | (in m)   | Bronze (1): 1,65<br>Silber (2): 1,95<br>Gold (3): 2,25   |          |          |          | ----  |           |
|                         | Liegestütz             | (Anzahl) | Bronze (1): 19<br>Silber (2): 29<br>Gold (3): 42         |          |          |          | ----  |           |
|                         | Bauchpresse            | (Anzahl) | Bronze (1): 32<br>Silber (2): 43<br>Gold (3): 57         |          |          |          | ----  |           |
|                         | Beugestütz             | (Anzahl) | Bronze (1): 25<br>Silber (2): 25<br>Gold (3): 46         |          |          |          | ----  |           |
| <i>beste Punktezahl</i> |                        |          |  |          |          |          |       |           |

| SCHNELLIGKEIT          | mögliche Disziplinen |          | Ziel-Werte   | Versuch 1 | Versuch 2 | Versuch 3 | Punktzahl |
|------------------------|----------------------|----------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                        | Laufen<br>100 m      | (in Sek) | Bronze (1): 17,6<br>Silber (2): 15,9<br>Gold (3): 14,2 |           |           |           |           |
|                        | Schwimmen<br>25 m    | (in Sek) | Bronze (1): 35,0<br>Silber (2): 26,5<br>Gold (3): 18,5 |           |           |           |           |
|                        | Radfahren<br>200 m   | (in Sek) | Bronze (1): 24,0<br>Silber (2): 20,0<br>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): 1,25<br>Silber (2): 1,35<br>Gold (3): 1,45    |     |     |     | ---- | ----   |           |
|                        | Weitsprung                       | (in m)   | Bronze (1): 4,10<br>Silber (2): 4,40<br>Gold (3): 4,70    |     |     |     | ---- | ----   |           |
|                        | Zonen-Weitsprung                 | (Punkte) |   |     |     |     |      |        |           |
|                        | Schleuderball<br>1 kg            | (in m)   | Bronze (1): 28,50<br>Silber (2): 33,50<br>Gold (3): 38,50 |     |     |     | ---- | ----   |           |
|                        | Drehwurf                         | (Punkte) |   |     |     |     |      |        |           |
|                        | Seilspringen<br>Kreuzdurchschlag | (Anzahl) | Bronze (1): 10<br>Silber (2): 15<br>Gold (3): 20          |     |     |     | ---- | ----   |           |
| <i>beste Punktezah</i> |                                  |          |   |     |     |     |      |        |           |

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

\_\_\_\_\_