

Sportabzeichen-Laufzettel

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



Vorname: _____

Nachname _____

Geburtsdatum: ____ . ____ . ____

Altersgruppe: 45 - 49 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): 22:10 Silber (2): 19:30 Gold (3): 16:30		----	----	
	Dauer- / Geländelauf	(in Min)			----	----	
	10 km Lauf	(in Min)	Bronze (1): 83:40 Silber (2): 73:10 Gold (3): 63:30		----	----	
	7.5 km Walking / Nordic Walking	(in Min)	Bronze (1): 68:30 Silber (2): 62:30 Gold (3): 55:00		----	----	
	Schwimmen 800 m	(in Min)	Bronze (1): 34:30 Silber (2): 27:50 Gold (3): 20:40		----	----	
	Radfahren 20 km	(in Min)	Bronze (1): 66:00 Silber (2): 55:00 Gold (3): 45:00		----	----	
<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): 8,00 Silber (2): 11,50 Gold (3): 13,50				----	
	Kugelstoßen 7,26 kg	(in m)	Bronze (1): 6,00 Silber (2): 6,75 Gold (3): 7,50				----	
	Steinstoßen 15 kg	(in m)	Bronze (1): 5,50 Silber (2): 7,05 Gold (3): 8,60	L: R:	L: R:	L: R:		
	Standweitsprung	(in m)	Bronze (1): 1,45 Silber (2): 1,75 Gold (3): 2,05				----	
	Liegestütz	(Anzahl)	Bronze (1): 15 Silber (2): 24 Gold (3): 35				----	
	Bauchpresse	(Anzahl)	Bronze (1): 27 Silber (2): 38 Gold (3): 51				----	
	Beugestütz	(Anzahl)	Bronze (1): 20 Silber (2): 29 Gold (3): 41				----	
<i>beste Punktezahl</i>								

SCHNELLIGKEIT	mögliche Disziplinen		Ziel-Werte	Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3	Punktzahl
	Laufen 50 m	(in Sek)	Bronze (1): 10,0 Silber (2): 8,9 Gold (3): 7,9				
	Schwimmen 25 m	(in Sek)	Bronze (1): 42,0 Silber (2): 32,5 Gold (3): 20,5				
	Radfahren 200 m	(in Sek)	Bronze (1): 28,5 Silber (2): 23,0 Gold (3): 17,0				
<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): 1,15 Silber (2): 1,25 Gold (3): 1,35				----	----	
	Weitsprung	(in m)	Bronze (1): 3,70 Silber (2): 4,10 Gold (3): 4,50				----	----	
	Zonen-Weitsprung	(Punkte)							
	Schleuderball 1 kg	(in m)	Bronze (1): 27,00 Silber (2): 32,00 Gold (3): 37,50				----	----	
	Drehwurf	(Punkte)							
	Seilspringen Laufschritt	(Anzahl)	Bronze (1): 40 Silber (2): 60 Gold (3): 80				----	----	
	<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:
