

Sportabzeichen-Laufzettel

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



Vorname: _____

Nachname _____

Geburtsdatum: ____ . ____ . ____

Altersgruppe: 60 - 64 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): 24:30 Silber (2): 21:30 Gold (3): 18:30		----	----	
	Dauer- / Geländelauf	(in Min)			----	----	
	10 km Lauf	(in Min)	Bronze (1): 94:40 Silber (2): 82:40 Gold (3): 70:40		----	----	
	7.5 km Walking / Nordic Walking	(in Min)	Bronze (1): 75:45 Silber (2): 67:30 Gold (3): 60:30		----	----	
	Schwimmen 400 m	(in Min)	Bronze (1): 18:10 Silber (2): 14:45 Gold (3): 11:25		----	----	
	Radfahren 20 km	(in Min)	Bronze (1): 71:30 Silber (2): 60:00 Gold (3): 48:00		----	----	
<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): 6,50 Silber (2): 10,00 Gold (3): 12,50				----	
	Kugelstoßen 5 kg	(in m)	Bronze (1): 6,00 Silber (2): 7,00 Gold (3): 8,00				----	
	Steinstoßen 7,5 kg	(in m)	Bronze (1): 7,65 Silber (2): 8,95 Gold (3): 10,25	L: R:	L: R:	L: R:		
	Standweitsprung	(in m)	Bronze (1): 1,30 Silber (2): 1,60 Gold (3): 1,90				----	
	Liegestütz	(Anzahl)	Bronze (1): 10 Silber (2): 18 Gold (3): 27				----	
	Bauchpresse	(Anzahl)	Bronze (1): 18 Silber (2): 29 Gold (3): 42				----	
	Beugestütz	(Anzahl)	Bronze (1): 12 Silber (2): 21 Gold (3): 32				----	
<i>beste Punktzahl</i>								

SCHNELLIGKEIT	mögliche Disziplinen		Ziel-Werte	Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3	Punktzahl
	Laufen 50 m	(in Sek)	Bronze (1): 10,8 Silber (2): 9,7 Gold (3): 8,8				
	Schwimmen 25 m	(in Sek)	Bronze (1): 51,0 Silber (2): 39,0 Gold (3): 27,0				
	Radfahren 200 m	(in Sek)	Bronze (1): 33,5 Silber (2): 26,0 Gold (3): 19,0				
<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): 0,95 Silber (2): 1,05 Gold (3): 1,15				----	----	
	Weitsprung	(in m)	Bronze (1): 3,20 Silber (2): 3,60 Gold (3): 4,00				----	----	
	Zonen-Weitsprung	(Punkte)							
	Schleuderball 1 kg	(in m)	Bronze (1): 22,50 Silber (2): 28,00 Gold (3): 34,00				----	----	
	Drehwurf	(Punkte)							
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	(Anzahl)	Bronze (1): 10 Silber (2): 20 Gold (3): 30				----	----	
	<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:
