

Sportabzeichen-Laufzettel

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



Vorname: _____

Nachname _____

Geburtsdatum: ____ . ____ . ____

Altersgruppe: 10 - 11 Geschlecht: weiblich

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 800 m	(in Min)	Bronze (1): 5:20 Silber (2): 4:40 Gold (3): 4:00		----	----	
	Dauer- / Geländelauf	(in Min)	Bronze (1): 15:00 Silber (2): 20:00 Gold (3): 30:00		----	----	
	10 km Lauf	(in Min)			----	----	
	7.5 km Walking / Nordic Walking	(in Min)			----	----	
	Schwimmen 200 m	(in Min)	Bronze (1): 07:20 Silber (2): 06:25 Gold (3): 05:30		----	----	
	Radfahren 10 km	(in Min)	Bronze (1): 50:30 Silber (2): 43:00 Gold (3): 35:30		----	----	
	<i>beste Punktezahl</i>						

KRAFT	mögliche Disziplinen		Ziel-Werte	V 1	V 2	V 3	Summe	Punktzahl
	Werfen Schlagball (80 g)	(in m)	Bronze (1): 11,00 Silber (2): 15,00 Gold (3): 18,00				----	
	Medizinball 1 kg	(in m)	Bronze (1): 5,00 Silber (2): 6,00 Gold (3): 7,00				----	
	Kugelstoßen	(in m)					----	
	Steinstoßen	(in m)		L: R:	L: R:	L: R:		
	Standweitsprung	(in m)	Bronze (1): 1,30 Silber (2): 1,45 Gold (3): 1,65				----	
	Liegestütz	(Anzahl)					----	
	Bauchpresse	(Anzahl)					----	
	Beugestütz	(Anzahl)					----	
	<i>beste Punktezahl</i>							

SCHNELLIGKEIT	mögliche Disziplinen		Ziel-Werte	Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3	Punktzahl
	Laufen 50 m	(in Sek)	Bronze (1): 11,0 Silber (2): 10,1 Gold (3): 9,1				
	Schwimmen 25 m	(in Sek)	Bronze (1): 39,0 Silber (2): 31,5 Gold (3): 25,5				
	Radfahren 200 m	(in Sek)	Bronze (1): 37,0 Silber (2): 32,0 Gold (3): 27,0				
<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): 0,80 Silber (2): 0,90 Gold (3): 1,00				----	----	
	Weitsprung	(in m)	Bronze (1): 2,30 Silber (2): 2,60 Gold (3): 2,90				----	----	
	Zonen-Weitsprung	(Punkte)							
	Schleuderball	(in m)					----	----	
	Drehwurf	(Punkte)	Bronze (1): 27 Silber (2): 30 Gold (3): 36						
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	(Anzahl)	Bronze (1): 20 Silber (2): 30 Gold (3): 40				----	----	
	<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 - 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:
