

Sportabzeichen-Laufzettel

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



Vorname: _____

Nachname _____

Geburtsdatum: ____ . ____ . ____

Altersgruppe: 30 - 34 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 3.000 m	(in Min)	Bronze (1): 21:30 Silber (2): 19:30 Gold (3): 17:30		----	----	
	Dauer- / Geländelauf	(in Min)			----	----	
	10 km Lauf	(in Min)	Bronze (1): 84:10 Silber (2): 78:00 Gold (3): 71:20		----	----	
	7.5 km Walking / Nordic Walking	(in Min)	Bronze (1): 67:30 Silber (2): 64:00 Gold (3): 61:00		----	----	
	Schwimmen 800 m	(in Min)	Bronze (1): 28:50 Silber (2): 23:40 Gold (3): 19:30		----	----	
	Radfahren 20 km	(in Min)	Bronze (1): 57:00 Silber (2): 51:30 Gold (3): 45:30		----	----	
<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): 7,50 Silber (2): 8,50 Gold (3): 9,50				----	
	Kugelstoßen 4 kg	(in m)	Bronze (1): 6,25 Silber (2): 6,75 Gold (3): 7,25				----	
	Steinstoßen 5 kg	(in m)	Bronze (1): 9,50 Silber (2): 10,15 Gold (3): 10,70	L: R:	L: R:	L: R:		
	Standweitsprung	(in m)	Bronze (1): 1,35 Silber (2): 1,60 Gold (3): 1,85				----	
	Liegestütz	(Anzahl)	Bronze (1): 7 Silber (2): 10 Gold (3): 16				----	
	Bauchpresse	(Anzahl)	Bronze (1): 29 Silber (2): 39 Gold (3): 50				----	
	Beugestütz	(Anzahl)	Bronze (1): 14 Silber (2): 20 Gold (3): 26				----	
<i>beste Punktezahl</i>								

SCHNELLIGKEIT	mögliche Disziplinen		Ziel-Werte	Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3	Punktzahl
	Laufen 100 m	(in Sek)	Bronze (1): 19,6 Silber (2): 17,8 Gold (3): 16,4				
	Schwimmen 25 m	(in Sek)	Bronze (1): 32,5 Silber (2): 26,5 Gold (3): 21,0				
	Radfahren 200 m	(in Sek)	Bronze (1): 26,0 Silber (2): 23,5 Gold (3): 21,5				
<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): 1,00 Silber (2): 1,10 Gold (3): 1,20				----	----	
	Weitsprung	(in m)	Bronze (1): 3,20 Silber (2): 3,50 Gold (3): 3,80				----	----	
	Zonen-Weitsprung	(Punkte)							
	Schleuderball 1 kg	(in m)	Bronze (1): 22,00 Silber (2): 25,00 Gold (3): 27,50				----	----	
	Drehwurf	(Punkte)							
	Seilspringen Kreuzdurchschlag	(Anzahl)	Bronze (1): 10 Silber (2): 15 Gold (3): 20				----	----	
	<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:
