

Sportabzeichen-Laufzettel

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



Vorname: _____

Nachname _____

Geburtsdatum: ____ . ____ . ____

Altersgruppe: 35 - 39 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): 22:00 Silber (2): 20:00 Gold (3): 18:00		----	----	
	Dauer- / Geländelauf	(in Min)			----	----	
	10 km Lauf	(in Min)	Bronze (1): 87:40 Silber (2): 79:30 Gold (3): 71:30		----	----	
	7.5 km Walking / Nordic Walking	(in Min)	Bronze (1): 70:00 Silber (2): 65:00 Gold (3): 61:30		----	----	
	Schwimmen 800 m	(in Min)	Bronze (1): 32:00 Silber (2): 25:35 Gold (3): 20:20		----	----	
	Radfahren 20 km	(in Min)	Bronze (1): 60:00 Silber (2): 53:00 Gold (3): 47:00		----	----	
<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): 7,00 Silber (2): 8,50 Gold (3): 9,50				----	
	Kugelstoßen 4 kg	(in m)	Bronze (1): 6,00 Silber (2): 6,50 Gold (3): 7,00				----	
	Steinstoßen 5 kg	(in m)	Bronze (1): 9,00 Silber (2): 9,50 Gold (3): 10,20	L: R:	L: R:	L: R:		
	Standweitsprung	(in m)	Bronze (1): 1,25 Silber (2): 1,50 Gold (3): 1,80				----	
	Liegestütz	(Anzahl)	Bronze (1): 7 Silber (2): 10 Gold (3): 15				----	
	Bauchpresse	(Anzahl)	Bronze (1): 27 Silber (2): 37 Gold (3): 48				----	
	Beugestütz	(Anzahl)	Bronze (1): 13 Silber (2): 19 Gold (3): 25				----	
<i>beste Punktezahl</i>								

SCHNELLIGKEIT	mögliche Disziplinen		Ziel-Werte	Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3	Punktzahl
	Laufen 100 m	(in Sek)	Bronze (1): 20,4 Silber (2): 18,6 Gold (3): 17,0				
	Schwimmen 25 m	(in Sek)	Bronze (1): 36,0 Silber (2): 29,0 Gold (3): 22,0				
	Radfahren 200 m	(in Sek)	Bronze (1): 27,5 Silber (2): 24,5 Gold (3): 22,0				
<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): 3,10 Silber (2): 3,40 Gold (3): 3,70				----	----	
	Zonen-Weitsprung	(Punkte)							
	Schleuderball 1 kg	(in m)	Bronze (1): 21,00 Silber (2): 24,00 Gold (3): 26,50				----	----	
	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:
