

# Sportabzeichen-Laufzettel

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



Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

Altersgruppe: 40 - 44 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): 22:50 Silber (2): 20:40 Gold (3): 18:30		----	----	
	Dauer- / Geländelauf	(in Min)			----	----	
	10 km Lauf	(in Min)	Bronze (1): 91:20 Silber (2): 81:20 Gold (3): 71:40		----	----	
	7.5 km Walking / Nordic Walking	(in Min)	Bronze (1): 73:00 Silber (2): 67:00 Gold (3): 62:00		----	----	
	Schwimmen 800 m	(in Min)	Bronze (1): 34:00 Silber (2): 27:40 Gold (3): 21:20		----	----	
	Radfahren 20 km	(in Min)	Bronze (1): 64:00 Silber (2): 55:30 Gold (3): 49:30		----	----	
<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): 8,50 Gold (3): 9,50				----	
	Kugelstoßen 4 kg	(in m)	Bronze (1): 5,50 Silber (2): 6,00 Gold (3): 6,50				----	
	Steinstoßen 5 kg	(in m)	Bronze (1): 8,60 Silber (2): 9,20 Gold (3): 9,85	L: R:	L: R:	L: R:		
	Standweitsprung	(in m)	Bronze (1): 1,15 Silber (2): 1,40 Gold (3): 1,65				----	
	Liegestütz	(Anzahl)	Bronze (1): 6 Silber (2): 9 Gold (3): 14				----	
	Bauchpresse	(Anzahl)	Bronze (1): 24 Silber (2): 34 Gold (3): 45				----	
	Beugestütz	(Anzahl)	Bronze (1): 12 Silber (2): 18 Gold (3): 24				----	
<i>beste Punktzahl</i>								

SCHNELLIGKEIT	mögliche Disziplinen		Ziel-Werte	Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3	Punktzahl
	Laufen 50 m	(in Sek)	Bronze (1): 11,0 Silber (2): 9,9 Gold (3): 8,8				
	Schwimmen 25 m	(in Sek)	Bronze (1): 40,0 Silber (2): 31,5 Gold (3): 23,5				
	Radfahren 200 m	(in Sek)	Bronze (1): 29,0 Silber (2): 25,5 Gold (3): 22,5				
<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): 0,90 Silber (2): 1,00 Gold (3): 1,10				----	----	
	Weitsprung	(in m)	Bronze (1): 3,00 Silber (2): 3,30 Gold (3): 3,60				----	----	
	Zonen-Weitsprung	(Punkte)							
	Schleuderball 1 kg	(in m)	Bronze (1): 19,50 Silber (2): 22,50 Gold (3): 25,00				----	----	
	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](http://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](http://www.svlerchenberg.de/datenschutz/newsletter) habe ich zur Kenntnis genommen.

Die Informationen sollen an folgende E-Mail-Adresse versendet werden:

\_\_\_\_\_