

# Sportabzeichen-Laufzettel

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



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

Nachname \_\_\_\_\_

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

Altersgruppe: 55 - 59 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): 25:50 Silber (2): 22:50 Gold (3): 19:50		----	----	
	Dauer- / Geländelauf	(in Min)			----	----	
	10 km Lauf	(in Min)	Bronze (1): 100:10 Silber (2): 88:10 Gold (3): 76:10		----	----	
	7.5 km Walking / Nordic Walking	(in Min)	Bronze (1): 80:00 Silber (2): 73:00 Gold (3): 66:00		----	----	
	Schwimmen 400 m	(in Min)	Bronze (1): 18:35 Silber (2): 15:20 Gold (3): 11:55		----	----	
	Radfahren 20 km	(in Min)	Bronze (1): 71:30 Silber (2): 63:00 Gold (3): 55:30		----	----	
<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): 5,50 Silber (2): 7,50 Gold (3): 9,00				----	
	Kugelstoßen 3 kg	(in m)	Bronze (1): 5,00 Silber (2): 5,75 Gold (3): 6,50				----	
	Steinstoßen 3 kg	(in m)	Bronze (1): 9,40 Silber (2): 10,30 Gold (3): 11,10	L: R:	L: R:	L: R:		
	Standweitsprung	(in m)	Bronze (1): 0,95 Silber (2): 1,25 Gold (3): 1,50				----	
	Liegestütz	(Anzahl)	Bronze (1): 5 Silber (2): 8 Gold (3): 12				----	
	Bauchpresse	(Anzahl)	Bronze (1): 16 Silber (2): 25 Gold (3): 35				----	
	Beugestütz	(Anzahl)	Bronze (1): 9 Silber (2): 14 Gold (3): 20				----	
<i>beste Punktzahl</i>								

SCHNELLIGKEIT	mögliche Disziplinen		Ziel-Werte	Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3	Punktzahl
	Laufen 50 m	(in Sek)	Bronze (1): 12,4 Silber (2): 11,2 Gold (3): 9,9				
	Schwimmen 25 m	(in Sek)	Bronze (1): 51,5 Silber (2): 42,5 Gold (3): 30,5				
	Radfahren 200 m	(in Sek)	Bronze (1): 33,5 Silber (2): 29,0 Gold (3): 24,0				
<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): 0,80 Silber (2): 0,90 Gold (3): 1,00				----	----	
	Weitsprung	(in m)	Bronze (1): 2,50 Silber (2): 2,90 Gold (3): 3,30				----	----	
	Zonen-Weitsprung	(Punkte)							
	Schleuderball 1 kg	(in m)	Bronze (1): 15,50 Silber (2): 19,00 Gold (3): 22,00				----	----	
	Drehwurf	(Punkte)							
	Seilspringen Grundsprung rückwärts	(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](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:

\_\_\_\_\_