

Sportabzeichen-Laufzettel

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



Vorname: _____

Nachname _____

Geburtsdatum: ____ . ____ . ____

Altersgruppe: 70 - 74 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): 27:40 Silber (2): 24:40 Gold (3): 21:40		----	----	
	Dauer- / Geländelauf	(in Min)			----	----	
	10 km Lauf	(in Min)	Bronze (1): 109:30 Silber (2): 97:30 Gold (3): 85:30		----	----	
	7.5 km Walking / Nordic Walking	(in Min)	Bronze (1): 88:15 Silber (2): 79:00 Gold (3): 72:00		----	----	
	Schwimmen 400 m	(in Min)	Bronze (1): 19:50 Silber (2): 16:05 Gold (3): 12:40		----	----	
	Radfahren 20 km	(in Min)	Bronze (1): 78:00 Silber (2): 68:30 Gold (3): 60:30		----	----	
<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): 4,50 Silber (2): 6,50 Gold (3): 7,50				----	
	Kugelstoßen 3 kg	(in m)	Bronze (1): 4,25 Silber (2): 5,00 Gold (3): 6,00				----	
	Steinstoßen 3 kg	(in m)	Bronze (1): 7,90 Silber (2): 8,80 Gold (3): 9,60	L: R:	L: R:	L: R:		
	Standweitsprung	(in m)	Bronze (1): 0,90 Silber (2): 1,15 Gold (3): 1,35				----	
	Liegestütz	(Anzahl)	Bronze (1): 4 Silber (2): 7 Gold (3): 11				----	
	Bauchpresse	(Anzahl)	Bronze (1): 10 Silber (2): 18 Gold (3): 28				----	
	Beugestütz	(Anzahl)	Bronze (1): 6 Silber (2): 11 Gold (3): 17				----	
<i>beste Punktzahl</i>								

SCHNELLIGKEIT	mögliche Disziplinen		Ziel-Werte	Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3	Punktzahl
	Laufen 50 m	(in Sek)	Bronze (1): 13,0 Silber (2): 11,8 Gold (3): 10,6				
	Schwimmen 25 m	(in Sek)	Bronze (1): 59,0 Silber (2): 48,0 Gold (3): 36,0				
	Radfahren 200 m	(in Sek)	Bronze (1): 38,0 Silber (2): 32,0 Gold (3): 26,5				
<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): 0,70 Silber (2): 0,80 Gold (3): 0,90				----	----	
	Weitsprung	(in m)	Bronze (1): 2,10 Silber (2): 2,50 Gold (3): 2,90				----	----	
	Zonen-Weitsprung	(Punkte)							
	Schleuderball 1 kg	(in m)	Bronze (1): 13,00 Silber (2): 16,50 Gold (3): 19,50				----	----	
	Drehwurf	(Punkte)							
	Seilspringen Grundsprung vorwärts oder Galoppsprung	(Anzahl)	Bronze (1): 8 Silber (2): 14 Gold (3): 18				----	----	
	<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:
