

VfL Stadthagen e.V., Ansprechpartner: Jürgen-W. Hansch, Tel. 05721-77686, E-Mail: Hansch@Freenet.de

<b>Name:</b>	<b>Vorname:</b>	<b>Geb.-Datum:</b>
--------------	-----------------	--------------------

Bekannt bei uns? <input type="checkbox"/>	<b>Stadt/Straße: Stadthagen</b>	<b>TelNr:</b>	<b>Fa angemeldet b. BKK24, Fa:</b>
---	---------------------------------	---------------	------------------------------------

Gr. 1 = Ausdauer, Gr. 2 = Kraft, Gruppe 3 = Schnelligkeit, Gr. 4 = Koordination; Bronze = 1 Punkt, Silber = 2 Punkte u. Gold = 3 Punkte

Gr.	Alter in 2017	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
<b>1</b>	<b>3000 m Lauf</b>	Br	22:00	21:50	22:00	22:20	23:10	24:00	24:40	25:10		Min.
		Si	20:00	19:50	19:50	20:10	20:30	21:00	21:30	22:10		
		Go	18:00	17:50	18:00	18:10	18:20	18:30	18:50	19:10		
	<b>10 km Lauf Straße oder Gelände</b>	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40		Min.
		Si	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30		
		Go	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00		
	<b>Schwimmen</b>  400m/800m	Br	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00		Min.
		Si	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00		
		Go	18:25	18:00	18:40	19:30	20:20	21:20	21:30	11:30		
			800 m									
	<b>7,5 km Walking/ Nordic Walking</b>	Br	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00		Min.
		Si	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00		
Go		62:00	59:30	60:00	60:30	60:30	61:00	62:00	64:00			
<b>20 km Radfahren</b>	Br	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00		Min.	
	Si	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00			
	Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30			
<b>2</b>	<b>Medizinballwurf 2 kg, beidhändig, nicht rückwärts</b>	Br	7,50	7,25	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25		m
		Si	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00		
		Go	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,25	8,00	7,75		
	<b>Kugelstoßen</b>  Kugelgewicht	Br	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25		m
		Si	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00		
		Go	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00		
		4 kg								3 kg		
	<b>Steinstoßen</b>  Gewicht 5 kg	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	7,95		m
		Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	8,75		
		Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	9,55		
	<b>Standweitsprung</b>	Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00		m
		Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,25		
Go		2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,50			
<b>Geräteturnen</b>		Reck			Boden		Reck		Barren		gek.	
<b>3</b>	<b>Sprint</b>  Sprintstrecke	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9		Sek.
		Si	16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3	10,7		
		Go	15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5		
		100 m				50 m						
	<b>25 m Schwimmen</b>	Br	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0		Sek.
		Si	24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0		
		Go	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0		
	<b>200 m Radfahren mit flieg. Start</b>	Br	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0		Sek.
		Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0		
		Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5		
	<b>Geräteturnen</b>		Sprung									gek.
	<b>4</b>	<b>Hochsprung</b>	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85	
Si			1,20	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95		
Go			1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,10	1,05		
<b>Weitsprung</b>		Br	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60		m
		Si	3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00		
		Go	4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40		
<b>Schleuderball 1 kg</b>		Br	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50		m
		Si	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00		
		Go	29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00		
<b>Seilspringen Anzahl</b>		Br	10	10	10	10	10	20	20	10		Anz.
		Si	15	15	15	15	15	30	30	20		
		Go	20	20	20	20	20	40	40	30		
		Doppeldurchschlag			Kreuzdurchschl.		Laufschritt		rückw.			
<b>Geräteturnen</b>		Boden					Ringe			gek.		

<b>Nachweis der Schwimmfertigkeit:</b>		<b>Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl</b>
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		4 - 7 Punkte
Trotzdem müssen immer alle 4 Gruppen erfüllt werden!		8 - 10 Punkte
		11 - 12 Punkte
		Bronze
		Silber
		Gold

<b>Seilspringen:</b>	18 - 29 Jahre	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung
	30 - 39 Jahre	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung
	40 - 49 Jahre	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung
	50 - 59 Jahre	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung



VfL Stadthagen e.V., Ansprechpartner: Jürgen-W. Hansch, Tel. 05721-77686, E-Mail: Hansch@Freenet.de

<b>Name:</b>	<b>Vorname:</b>	<b>Geb.-Datum:</b>
--------------	-----------------	--------------------

Bekannt bei uns? <input type="checkbox"/>	<b>Stadt/Straße: Stadthagen</b>	<b>TeilNr:</b>	<b>Fa angemeldet b. BKK24, Fa:</b>
---	---------------------------------	----------------	------------------------------------

Gr. 1 = Ausdauer, Gr. 2 = Kraft, Gruppe 3 = Schnelligkeit, Gr. 4 = Koordination; Bronze = 1 Punkt, Silber = 2 Punkte u. Gold = 3 Punkte

Gr.	Alter in 2017	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.					
1	3000 m Lauf	Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30						
		Si	22:50	23:30	24:10	24:40	25:20	26:40	27:50	29:30						
		Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30						
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30		Min.				
		Si	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30						
		Go	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30						
	Schwimmen  400m/200m	Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45		Min.				
		Si	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55						
		Go	11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20						
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	80:00	81:30	83:30	85:00	87:00	89:30	92:30	96:00		Min.				
		Si	73:00	74:30	76:30	78:00	80:00	82:30	85:30	89:00						
		Go	66:00	67:30	69:30	71:00	73:00	75:30	78:30	82:00						
	20 km Radfahren	Br	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00		Min.				
		Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00						
		Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30						
	2	Medizinballwurf 2 kg, beidhändig, nicht rückwärts	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75		m			
			Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25					
			Go	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50					
Kugelstoßen  Kugelgewicht		Br	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25		m				
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25						
		Go	6,50	6,25	6,25	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00						
Steinstoßen  Gewicht 5 kg		Br	7,55	7,20	6,65	6,05	5,55	5,05	4,60	4,30		m				
		Si	8,55	8,10	7,60	6,95	6,45	5,95	5,50	5,20						
		Go	9,35	9,00	8,45	7,85	7,35	6,85	6,40	6,10						
Standweitsprung		Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,90	0,85	0,80		m				
		Si	1,20	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00						
		Go	1,45	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20						
Geräteturnen			Barren	Boden		Boden						gek.				
		3	Sprint	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	8,3	8,8			9,5	10,4		Sek.
				Si	11,2	11,4	11,6	11,8	7,5	7,9			8,6	9,5		
Go				9,9	10,2	10,4	10,6	6,6	7,1	7,7	8,6					
25 m Schwimmen		Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5		Sek.				
		Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5						
	Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5							
200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5		Sek.					
	Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0							
	Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5							
4	Hochsprung	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,60		m				
		Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65						
		Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,70						
Weitsprung	Br	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10		m					
	Si	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50							
	Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90							
Schleuderball 1 kg	Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50		m					
	Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00							
	Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00							
Seilspringen Anzahl	Br	10	10	10	8	8	6	6	4		Anz.					
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6							
	Go	30	30	30	18	18	12	12	8							
Geräteturnen		Ringe	Reck		Schwebebalken						gek.					

<b>Nachweis der Schwimmfertigkeit:</b>	<b>Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl</b>
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich	4 - 7 Punkte      Bronze
Trotzdem müssen immer alle 4 Gruppen erfüllt werden!	8 - 10 Punkte      Silber
	11- 12 Punkte      Gold

**Seilspringen:**  
 50 - 59 Jahre      Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung  
 60 - 69 Jahre      Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung  
 70 - 90 Jahre      Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt

