

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

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

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.			
1	3000 m Lauf	Br	17:20	16:50	17:10	18:40	19:50	21:00	22:10	23:20		Min.		
		Si	15:20	14:50	15:10	16:10	17:20	18:30	19:30	20:20				
		Go	13:20	12:50	13:10	14:10	15:00	15:50	16:30	17:20				
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20		Min.		
		Si	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40				
		Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30				
	Schwimmen	Br	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25		Min.		
		Si	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	14:20				
		Go	17:00	16:25	17:00	18:00	19:15	20:25	20:40	10:45				
			800 m								400 m			
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00		Min.		
		Si	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00				
Go		50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	55:30					
20 km Radfahren	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30		Min.			
	Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00					
	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30					
2	Medizinballwurf 2 kg, beidhändig, nicht rückwärts	Br	10,25	10,00	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50		m		
		Si	11,00	11,00	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50				
		Go	11,75	11,75	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25				
	Kugelstoßen	Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25		m		
		Si	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00				
		Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00				
	Kugelgewicht		6 kg		7,26 kg						6 kg			
	Steinstoßen	Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95		m		
		Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25				
		Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55				
	10 kg / 15 kg		10 kg		15 kg						10 kg			
	Standweitsprung	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,35		m		
		Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,65				
		Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95				
	Geräteturnen		Reck		Boden			Reck		Barren		gek.		
	3	Sprint	Br	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,3	9,7	9,9		Sek.	
			Si	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,3	8,6	8,8			
			Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,4	7,5	7,8			
Sprintstrecke		100 m						50 m						
25 m Schwimmen		Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0		Sek.		
		Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0				
		Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0				
200 m Radfahren mit flieg. Start		Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0		Sek.		
		Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0				
		Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0				
Geräteturnen		Sprung										gek.		
4		Hochsprung	Br	1,30	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05		m	
	Si		1,40	1,40	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15				
	Go		1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25				
	Weitsprung (m)	Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60		m		
		Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00				
		Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,80	4,70	4,50	4,40				
	Schleuderball 1 kg	Br	31,50	33,00	32,50	30,50	29,00	28,50	27,50	26,00		m		
		Si	36,00	38,00	37,50	35,50	34,00	33,50	32,50	31,50				
		Go	40,50	42,00	41,50	40,50	39,00	38,50	38,00	37,00				
	Seilspringen Anzahl	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				
Geräteturnen		Doppeldurchschlag			Kreuzdurchschl.		Laufschrift		rückw.					
Geräteturnen		Boden			Boden		Boden		Ringe		gek.			

Nachweis der Schwimmfertigkeit:	Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl
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:	
18 - 29 Jahre	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung
30 - 39 Jahre	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung
40 - 49 Jahre	Laufschrift = 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

Name:	Vorname:	Geb.-Datum:
--------------	-----------------	--------------------

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

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	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50		Min.	
		Si	20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50			
		Go	17:50	18:30	19:00	19:20	20:00	20:30	21:30	23:50			
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40		Min.	
		Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40			
		Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40			
	Schwimmen 400m/200m	Br	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	09:30	9:30	9:45		Min.	
		Si	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	07:50	8:00	8:10			
		Go	11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	06:10	6:25	6:45			
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	73:00	74:30	76:00	78:30	81:00	84:30	87:30	90:00		Min.	
		Si	65:00	66:30	68:00	70:30	73:00	76:30	79:30	82:00			
		Go	57:00	58:30	60:00	62:30	65:00	68:30	71:30	74:00			
20 km Radfahren	Br	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00		Min.		
	Si	58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00				
	Go	47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00				
2	Medizinballwurf 2 kg, beidhändig, nicht rückwärts	Br	6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50		m	
		Si	8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50			
		Go	10,00	9,75	9,25	9,00	8,50	8,25	8,00	7,50			
	Kugelstoßen	Br	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50		m	
		Si	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25			
		Go	7,50	8,00	7,50	7,75	7,50	7,25	6,75	6,25			
	Gewicht		6 kg	5 kg	4 kg	3 kg							
	Steinstoßen	Br	7,75	7,65	7,25	6,90	6,70	6,50	6,30	5,90		m	
		Si	9,05	8,95	8,55	8,20	8,00	7,80	7,60	7,20			
		Go	10,35	10,25	9,85	9,50	9,30	9,10	8,90	8,50			
	Standweitsprung	Br	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90		m	
		Si	1,60	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20			
		Go	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50			
	Geräteturnen		Barren	Boden	Boden						gek.		
	3	Sprint	Br	10,1	10,3	11,0	11,7	7,2	7,6	8,5	9,1		Sek.
			Si	9,0	9,2	10,0	10,7	6,4	6,9	7,7	8,3		
			Go	8,0	8,2	8,9	9,6	5,7	6,0	6,7	7,2		
Sprintstrecke			50 m	30 m									
25 m Schwimmen		Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0		Sek.	
		Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0			
		Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0			
200 m Radfahren mit flieg. Start		Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	40,0		Sek.	
		Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5			
		Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0			
Geräteturnen			Sprung	Boden	Sprung						gek.		
4	Hochsprung	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,70		m	
		Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,80			
		Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90			
	Weitsprung	Br	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60		m	
		Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10			
		Go	4,20	4,00	3,70	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60			
	Schleuderball 1 kg	Br	24,00	23,00	20,50	19,00	16,50	14,50	12,00	10,50		m	
		Si	30,00	29,00	26,50	25,00	22,50	20,50	18,00	16,50			
		Go	36,00	35,00	32,50	31,00	28,50	26,50	24,00	22,50			
	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.		

Nachweis der Schwimmfertigkeit:	Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl
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

