

VfL Stadthagen e.V., Ansprechpartner: Jürgen-W. Hansch, Tel. 015151923700, E-Mail: Hansch@Freenet.de

Name:

Vorname:

Geb.-Datum:

Bekannt bei uns? 

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 2018		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		Min.	
		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	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20		Min.	
		Si	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00			
		Go	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00			
	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				S. 17 - 6.2.6.	gek.	
3		Sprint Sprintstrecke	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			
	Geräteturnen		Sprung	Boden			Sprung				S. 21 - 6.3.4.	gek.	
	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				S. 29 - 6.4.7.	gek.		

Nachweis der Schwimffertigkeit:

1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Trotzdem müssen immer alle 4 Gruppen erfüllt werden!

Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl

4 - 7 Punkte

Bronze

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