

VfL Stadthagen e.V., Ansprechpartner: Jürgen-W. Hansch, Tel. 015151923700, 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 2018 | | 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 | 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 | | | |
| | 10 km Lauf Straße oder Gelände | 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 | | | |
| | Schwimmen 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 | | | | | | | 400 m | | |
| | 7,5 km Walking/ Nordic Walking | 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 | | | |
| | 20 km Radfahren | 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 | | | | |
| 2 | Medizinballwurf 2 kg, beidhändig, nicht rückwärts | 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 | | | |
| | Kugelstoßen 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 | | |
| | Steinstoßen 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 | | | |
| | Standweitsprung | 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 | | | |
| | Geräteturnen | | Reck | | | Boden | | | Reck | Barren | S. 17 - 6.2.6. | gek. | |
| | 3 | Sprint 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 | | | | | | |
| 25 m Schwimmen | | 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 | | | |
| 200 m Radfahren mit flieg. Start | | 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 | | | |
| Geräteturnen | | | Sprung | | | | | | | S. 21 - 6.3.4. | gek. | | |
| 4 | | Hochsprung | Br | 1,10 | 1,10 | 1,05 | 1,00 | 0,95 | 0,90 | 0,90 | 0,85 | | m |
| | | | 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 | | |
| | | Weitsprung | 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 | | | |
| | Schleuderball 1 kg | 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 | | | |
| | 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 | | | |
| | | | | Doppeldurchschlag | | | Kreuzdurchschl. | | Laufschritt | rückw. | | | |
| | Geräteturnen | | Sprung mit Drehung | | | Boden | | | Ringe | S. 29 - 6.4.7. | 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 Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung
 50 - 59 Jahre Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung

