

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	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50			
		Si	20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50		Min.	
		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			
		Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40		Min.	
		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			
		Si	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	07:50	8:00	8:10		Min.	
		Go	11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	06:10	6:25	6:45			
				400 m			200 m						
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	102:45			
		Si	65:00	67:30	69:30	72:00	75:45	79:45	84:15	89:20		Min.	
Go		59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00				
20 km Radfahren	Br	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00				
	Si	58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00		Min.		
	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			
		Si	8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50		m	
		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			
		Si	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25		m	
		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			
		Si	9,05	8,95	8,55	8,20	8,00	7,80	7,60	7,20		m	
		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			
		Si	1,60	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20		m	
Go		1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50				
Geräteturnen		Barren	Boden			Boden				S. 17 - 6.2.6.	gek.		
3	Sprint	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	7,2	7,6	8,5	9,1			
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	6,4	6,9	7,7	8,3		Sek.	
		Go	8,5	8,8	9,1	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			
		Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0		Sek.	
		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	43,5			
		Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5		Sek.	
		Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0			
	Geräteturnen		Sprung	Boden			Sprung				S. 21 - 6.3.4.	gek.	
	4	Hochsprung	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,70		
Si			1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,80		m	
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			
		Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10		m	
		Go	4,20	4,00	3,70	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60			
Schleuderball 1 kg		Br	23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50			
		Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00		m	
		Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50			
Seilspringen Anzahl		Br	10	10	10	8	8	6	6	4			
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6		Anz.	
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8			
		rückw	vorwärts o. Z.			vorwärts m./o. Z. oder Galoppschritt							
Geräteturnen		Ringe	Reck		Schwebebalken				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:

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

