

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		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	57:30				
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	S. 17 - 6.2.6.	gek.		
3	Sprint	Br	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,6	10,0	10,3		Sek.	
		Si	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,7	8,9	9,1			
		Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2			
	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								S. 21 - 6.3.4.	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	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50		m		
	Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00				
	Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50				
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

