

Sportabzeichen Laufkarte

6 und 7 Jahre

Jungen

Name: _____ Vorname: _____

Ort: _____ Straße: _____ Nr. _____

Geb.-Datum: _____ Verein / Schule: _____

E-Mail Adresse: _____

Mit der Nutzung dieser Daten für die Bearbeitung des Sportabzeichens bin ich einverstanden _____

Schwimmfähigkeit: Erreichte Punkte _____ Bronze Silber Gold

Disziplin	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Pkt	Datum Unterschrift
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

800 m Lauf	5:40	5:00	4:15			
Dauerlauf	10:00	15:00	20:00			
200 m Schwimm	9:00	7:20	6:10			

Schlagball 80 g	12,0	15,0	17,0			
Medizinball 1 kg	2,5	3,5	4,5			
Standweitsprung	1,15	1,35	1,50			
Turnen Boden	1	2	3			

30 m Lauf	7,7	6,8	6,0			
25 m Schwimm	46,0	38,0	30,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Zonenweitsprung	18	21	24			
Drehwurf	15	18	24			
Seilspringen Grundsprung vw/Galoppsprung	10	15	25			
Turnen Balken	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

8 und 9 Jahre

Jungen

Name: _____ Vorname: _____

Ort: _____ Straße: _____ Nr. _____

Geb.-Datum: _____ Verein / Schule: _____

E-Mail Adresse: _____

Mit der Nutzung dieser Daten für die Bearbeitung des Sportabzeichens bin ich einverstanden _____

Schwimmfähigkeit: Erreichte Punkte _____ Bronze Silber Gold

Disziplin	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Pkt	Datum Unterschrift
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

800 m Lauf	5:25	4:40	3:55			
Dauerlauf	12:00	17:00	23:00			
5 km Radfahren	26:30	23:30	20:30			
200 m Schwimm	8:00	6:45	5:40			

Schlagball 80 g	17,0	20,0	23,0			
Medizinball 1 kg	3,0	4,0	5,0			
Standweitsprung	1,30	1,50	1,65			
Turnen Boden	1	2	3			

30 m Lauf	7,2	6,4	5,7			
25 m Schwimm	41,0	33,0	26,0			
200 m Radfahren	38,0	33,0	28,0			
Turnen Boden	1	2	3			

Zonenweitsprung	27	30	33			
Drehwurf	21	27	33			
Seilspringen Grundsprung vw/Galoppsprung	10	15	25			
Turnen Reck	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

10 und 11 Jahre

Jungen

Name: _____ Vorname: _____

Ort: _____ Straße: _____ Nr. _____

Geb.-Datum: _____ Verein / Schule: _____

E-Mail Adresse: _____

Mit der Nutzung dieser Daten für die Bearbeitung des Sportabzeichens bin ich einverstanden _____

Schwimmfähigkeit: Erreichte Punkte _____ Bronze Silber Gold

Disziplin	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Pkt	Datum Unterschrift
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

800 m Lauf	5:05	4:20	3:35			
Dauerlauf	17:00	25:00	35:00			
10 km Radfahren	48:30	41:00	33:30			
200 m Schwimm	7:00	6:20	5:10			

Schlagball 80 g	21,0	25,0	28,0			
Medizinball 1 kg	5,5	6,5	7,5			
Standweitsprung	1,50	1,70	1,85			
Turnen Barren	1	2	3			

50 m Lauf	10,3	9,3	8,4			
25 m Schwimm	36,0	29,0	22,5			
200 m Radfahren	35,0	30,5	26,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,85	0,95	1,05			
Weitsprung	2,60	2,90	3,20			
Drehwurf	33	39	45			
Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	20	30	40			
Turnen Ringe	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

12 und 13 Jahre

Jungen

Name: _____ Vorname: _____

Ort: _____ Straße: _____ Nr. _____

Geb.-Datum: _____ Verein / Schule: _____

E-Mail Adresse: _____

Mit der Nutzung dieser Daten für die Bearbeitung des Sportabzeichens bin ich einverstanden _____

Schwimmfähigkeit: Erreichte Punkte _____ Bronze Silber Gold

Disziplin	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Pkt	Datum Unterschrift
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

800 m Lauf	4:45	4:00	3:15			
Dauerlauf	25:00	35:00	45:00			
10 km Radfahren	43:00	37:00	31:30			
400 m Schwimm	13:30	11:30	9:45			

Wurfball 200 g	26,0	30,0	33,0			
Kugelstoßen 3 kg	6,25	6,75	7,25			
Standweitsprung	1,70	1,90	2,05			
Turnen Reck	1	2	3			

50 m Lauf	9,7	8,9	8,1			
25 m Schwimm	33,0	27,0	21,0			
200 m Radfahren	29,5	26,0	22,5			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,95	1,05	1,15			
Weitsprung	3,20	3,50	3,80			
Schleuderball 1kg	19,5	24,0	27,5			
Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	10	20	30			
Turnen Boden	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

14 und 15 Jahre

Jungen

Name: _____ Vorname: _____

Ort: _____ Straße: _____ Nr. _____

Geb.-Datum: _____ Verein / Schule: _____

E-Mail Adresse: _____

Mit der Nutzung dieser Daten für die Bearbeitung des Sportabzeichens bin ich einverstanden _____

Schwimmfähigkeit: Erreichte Punkte _____ Bronze Silber Gold

Disziplin	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Pkt	Datum Unterschrift
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

800 m Lauf	4:20	3:40	3:00			
Dauerlauf	35:00	45:00	60:00			
10 km Radfahren	32:00	28:00	24:00			
400 m Schwimm	12:00	10:15	8:50			

Wurfball 200 g	30,0	34,0	37,0			
Kugelstoßen 4 kg	7,00	7,50	8,00			
Standweitsprung	1,90	2,05	2,25			
Turnen Boden	1	2	3			

100 m Lauf	17,0	15,4	14,1			
25 m Schwimm	31,0	25,5	20,0			
200 m Radfahren	24,0	21,5	19,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	1,10	1,20	1,30			
Weitsprung	3,80	4,10	4,40			
Schleuderball 1kg	23,5	28,0	32,0			
Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischenspr.	10	15	20			
Turnen Boden	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

16 und 17 Jahre

Jungen

Name: _____ Vorname: _____

Ort: _____ Straße: _____ Nr. _____

Geb.-Datum: _____ Verein / Schule: _____

E-Mail Adresse: _____

Mit der Nutzung dieser Daten für die Bearbeitung des Sportabzeichens bin ich einverstanden _____

Schwimmfähigkeit: Erreichte Punkte _____ Bronze Silber Gold

Disziplin	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Pkt	Datum Unterschrift
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

800 m Lauf	4:05	3:25	2:45			
Dauerlauf	55:00	70:00	90:00			
10 km Radfahren	27:00	23:30	20:30			
400 m Schwimm	11:00	9:40	8:20			

Wurfball 200 g	34	38	42			
Kugelstoßen 5 kg	7,50	8,00	8,50			
Standweitsprung	2,05	2,20	2,40			
Turnen Reck	1	2	3			

100 m Lauf	16,3	14,8	13,5			
25 m Schwimm	29,5	24,5	19,0			
200 m Radfahren	22,0	19,5	17,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	1,20	1,30	1,40			
Weitsprung	4,30	4,60	4,90			
Schleuderball 1kg	27,5	32,0	36,5			
Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischenspr.	10	15	20			
Turnen Boden	1	2	3			