

Sportabzeichen Laufkarte

6 und 7 Jahre

Mädchen

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	8:00	12:00	17:00			
200 m Schwimm	9:00	7:40	6:20			

Schlagball 80 g	6,0	9,0	12,0			
Medizinball 1 kg	2,50	3,50	4,50			
Standweitsprung	1,05	1,25	1,40			
Turnen Boden	1	2	3			

30 m Lauf	8,0	7,1	6,3			
25 m Schwimm	46,5	38,5	30,5			
Turnen Sprung	1	2	3			

Zonenweitsprung	18	21	24			
Drehwurf	12	15	21			
Seilspringen Grundsprung vorwärts/Galoppsprung	10	15	25			
Turnen Balken	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

8 und 9 Jahre

Mädchen

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	5:35	4:50	4:10			
Dauerlauf	10:00	15:00	20:00			
5 km Radfahren	27:00	24:00	21:00			
200 m Schwimm	8:00	7:00	5:55			

Schlagball 80 g	9,0	12,0	15,0			
Medizinball 1kg	3,00	4,00	5,00			
Standweitsprung	1,15	1,30	1,50			
Turnen Boden	1	2	3			

30 m Lauf	7,4	6,6	5,7			
25 m Schwimm	42,0	34,0	28,0			
200 m Radfahren	41,0	36,0	31,0			
Turnen Boden	1	2	3			

Zonenweitsprung	24	27	30			
Drehwurf	18	21	27			
Seilspringen Grundsprung vorwärts/Galoppsprung	10	15	25			
Turnen Reck	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

10 und 11 Jahre

Mädchen

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	5:20	4:40	4:00			
Dauerlauf	15:00	20:00	30:00			
10 km Radfahren	50:30	43:00	35:30			
200 m Schwimm	7:20	6:25	5:30			

Schlagball 80 g	11,0	15,0	18,0			
Medizinball 1kg	5,00	6,00	7,00			
Standweitsprung	1,30	1,45	1,65			
Turnen Barren	1	2	3			

50 m Lauf	11,0	10,1	9,1			
25 m Schwimm	39,0	31,5	25,5			
200 m Radfahren	37,0	32,0	27,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,80	0,90	1,00			
Weitsprung	2,30	2,60	2,90			
Drehwurf	27	30	36			
Seilspringen Grundsprung vorw ohne Zwischenspr.	20	30	40			
Turnen Ringe	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

12 und 13 Jahre

Mädchen

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	5:10	4:25	3:45			
Dauerlauf	20:00	30:00	40:00			
10 km Radfahren	45:00	39:30	33:30			
400 m Schwimm	14:50	12:55	11:00			

Schlagball 80 g	15	18	22			
Kugelstoßen 3 kg	4,75	5,25	5,75			
Standweitsprung	1,40	1,60	1,80			
Turnen Reck	1	2	3			

50 m Lauf	10,6	9,6	8,5			
25 m Schwimm	35,0	29,0	23,5			
200 m Radfahren	31,0	27,0	23,5			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,90	1,00	1,10			
Weitsprung	2,80	3,10	3,40			
Schleuderball 1kg	17,0	19,5	22,0			
Seilspringen Grundsprung rückw. ohne Zwischenspr.	10	20	30			
Turnen Boden	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

14 und 15 Jahre

Mädchen

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	5:00	4:20	3:35			
Dauerlauf	30:00	40:00	50:00			
10 km Radfahren	38:00	32:30	28:30			
400 m Schwimm	13:05	11:40	10:00			

Wurfball 200 g	20,0	24,0	27,0			
Kugelstoßen 3 kg	5,50	6,00	6,50			
Standweitsprung	1,55	1,70	1,90			
Turnen Boden	1	2	3			

100 m Lauf	18,6	17,0	15,5			
25 m Schwimm	33,0	27,5	21,5			
200 m Radfahren	27,0	24,5	21,5			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,95	1,05	1,15			
Weitsprung	3,20	3,50	3,80			
Schleuderball 1kg	19,5	22,5	25,5			
Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischenspr.	10	15	20			
Turnen Boden	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

16 und 17 Jahre

Mädchen

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	4:50	4:05	3:25			
Dauerlauf	45:00	60:00	75:00			
10 km Radfahren	32:30	28:30	25:00			
400 m Schwimm	11:50	10:30	9:05			

Wurfball 200 g	24,0	27,0	31,0			
Kugelstoßen 3 kg	5,75	6,25	6,75			
Standweitsprung	1,65	1,80	2,00			
Turnen Reck	1	2	3			

100 m Lauf	17,6	16,3	15,0			
25 m Schwimm	30,5	25,5	20,0			
200 m Radfahren	25,0	22,5	20,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	1,05	1,15	1,25			
Weitsprung	3,40	3,70	4,00			
Schleuderball 1kg	22,0	25,0	28,0			
Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischenspr.	10	15	20			
Turnen Boden	1	2	3			