

Sportabzeichen Laufkarte

18 und 19 Jahre

Männer

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
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

20 km Rad	47:00	42:30	38:30			
3000 m Lauf	17:50	15:50	13:50			
10 km Lauf	63:20	57:20	51:20			
800 m Schwimm	22:35	19:50	17:00			
7,5 km Walking	58:30	54:30	50:30			

Medizinball 2kg	10,25	11,00	11,75			
Kugel 6 kg	7,75	8,25	8,75			
Standweitsprung	2,10	2,30	2,50			
Turnen Reck	1	2	3			

100 m Lauf	16,0	14,6	13,2			
25 m Schwimm	28,0	23,0	17,5			
200 m Rad	20,5	18,0	15,5			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	1,30	1,40	1,50			
Weitsprung	4,50	4,80	5,10			
Schleuderball	31,5	36,0	40,5			
Seilspringen Doppeldurchschlag	5	10	15			
Turnen Boden	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

20 bis 24 Jahre

Männer

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
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

20 km Rad	46:30	42:00	37:30			
3000 m Lauf	17:20	15:20	13:20			
10 km Lauf	62:30	56:30	50:00			
800 m Schwimm	22:10	19:30	16:25			
7,5 km Walking	57:00	53:00	49:00			

Medizinball 2kg	10,25	11,25	12,00			
Kugel 7,26 kg	7,75	8,50	9,00			
Standweitsprung	2,10	2,30	2,50			
Turnen Reck	1	2	3			

100 m Lauf	15,8	14,4	13,0			
25 m Schwimm	27,0	22,0	15,5			
200 m Rad	20,0	17,5	15,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	1,35	1,45	1,55			
Weitsprung	4,40	4,70	5,00			
Schleuderball	33,0	38,0	42,0			
Seilspringen Doppeldurchschlag	5	10	15			
Turnen Boden	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

25 bis 29 Jahre

Männer

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
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

20 km Rad	50:00	44:30	39:00			
3000 m Lauf	17:40	15:40	13:40			
10 km Lauf	66:00	59:20	52:00			
800 m Schwimm	23:10	20:00	17:00			
7,5 km Walking	58:30	54:30	50:30			

Medizinball 2kg	9,75	10,75	11,75			
Kugel 7,26 kg	7,50	8,25	8,75			
Standweitsprung	2,05	2,25	2,45			
Turnen Reck	1	2	3			

100 m Lauf	16,3	14,8	13,3			
25 m Schwimm	29,0	23,0	16,5			
200 m Rad	21,0	18,0	15,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	1,30	1,40	1,50			
Weitsprung	4,30	4,60	4,90			
Schleuderball	32,5	37,5	41,5			
Seilspringen Doppeldurchschlag	5	10	15			
Turnen Boden	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

30 bis 34 Jahre

Männer

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
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

20 km Rad	53:30	47:00	40:30			
3000 m Lauf	18:30	16:30	14:30			
10 km Lauf	69:40	61:10	54:50			
800 m Schwimm	25:45	21:30	18:00			
7,5 km Walking	62:30	57:00	51:00			

Medizinball 2kg	9,00	10,25	11,50			
Kugel 7,26 kg	7,00	7,75	8,25			
Standweitsprung	1,85	2,10	2,35			
Turnen Boden	1	2	3			

100 m Lauf	16,8	15,1	13,6			
25 m Schwimm	31,5	24,0	17,0			
200 m Rad	22,5	18,5	15,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	1,30	1,40	1,50			
Weitsprung	4,20	4,50	4,80			
Schleuderball	30,0	35,0	40,0			
Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischenspr.	10	15	20			
Turnen Boden	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

35 bis 39 Jahre

Männer

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
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

20 km Rad	58:00	50:00	41:30			
3000 m Lauf	19:50	17:20	15:00			
10 km Lauf	74:10	65:30	56:50			
800 m Schwimm	28:50	24:00	19:15			
7,5 km Walking	65:00	58:30	53:30			

Medizinball 2kg	8,25	9,75	11,25			
Kugel 7,26 kg	6,75	7,25	8,00			
Standweitsprung	1,65	1,95	2,25			
Turnen Boden	1	2	3			

100 m Lauf	17,6	15,9	14,2			
25 m Schwimm	35,0	26,5	18,5			
200 m Rad	24,0	20,0	15,5			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	1,25	1,35	1,45			
Weitsprung	4,10	4,40	4,70			
Schleuderball	28,5	33,5	38,5			
Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischenspr.	10	15	20			
Turnen Boden	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

40 bis 44 Jahre

Männer

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
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

20 km Rad	63:00	52:00	43:30			
3000 m Lauf	21:00	18:30	15:50			
10 km Lauf	78:50	69:30	60:10			
800 m Schwimm	32:25	26:25	20:25			
7,5 km Walking	66:00	60:30	54:00			

Medizinball 2kg	7,75	9,25	10,75			
Kugel 7,26 kg	6,25	7,00	7,75			
Standweitsprung	1,55	1,85	2,15			
Turnen Reck	1	2	3			

50 m Lauf	9,6	8,7	7,7			
25 m Schwimm	38,5	29,5	19,0			
200 m Rad	26,5	21,5	16,5			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	1,20	1,30	1,40			
Weitsprung	3,90	4,30	4,60			
Schleuderball	28,0	33,0	38,0			
Seilspringen Laufschritt	40	60	80			
Turnen Boden	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

45 bis 49 Jahre

Männer

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
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

20 km Rad	66:00	55:00	45:00			
3000 m Lauf	22:10	19:30	16:30			
10 km Lauf	83:40	73:10	63:30			
800 m Schwimm	34:30	27:50	20:40			
7,5 km Walking	68:30	62:30	55:00			

Medizinball 2kg	7,00	8,75	10,50			
Kugel 7,26 kg	6,00	6,75	7,50			
Standweitsprung	1,45	1,75	2,05			
Turnen Reck	1	2	3			

50 m Lauf	10,0	8,9	7,9			
25 m Schwimm	42,0	32,5	20,5			
200 m Rad	28,5	23,0	17,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	1,15	1,25	1,35			
Weitsprung	3,70	4,10	4,50			
Schleuderball	27,0	32,0	37,5			
Seilspringen Laufschritt	40	60	80			
Turnen Boden	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

50 bis 54 Jahre

Männer

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
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

20 km Rad	68:30	57:00	46:30			
3000 m Lauf	23:20	20:20	17:20			
10 km Lauf	88:20	76:40	65:30			
400 m Schwimm	17:15	14:20	10:45			
7,5 km Walking	71:00	64:00	57:30			

Medizinball 2kg	6,50	8,50	10,25			
Kugel 6 kg	6,25	7,00	8,00			
Standweitsprung	1,40	1,70	2,00			
Turnen Barren	1	2	3			

50 m Lauf	10,3	9,1	8,2			
25 m Schwimm	45,0	35,0	23,0			
200 m Rad	30,0	24,0	18,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	1,05	1,15	1,25			
Weitsprung	3,60	4,00	4,40			
Schleuderball	25,5	31,0	36,5			
Seilspringen Grundsprung rw. Ohne Zwischenspr.	10	20	30			
Turnen Ringe	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

55 bis 59 Jahre

Männer

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
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

20 km Rad	70:30	58:30	47:30			
3000 m Lauf	23:50	20:50	17:50			
10 km Lauf	91:30	79:40	67:40			
400 m Schwimm	17:50	14:35	11:20			
7,5 km Walking	73:00	65:00	59:00			

Medizinball 2kg	6,00	8,25	10,00			
Kugel 6 kg	6,00	6,75	7,50			
Standweitsprung	1,35	1,65	1,95			
Turnen Barren	1	2	3			

50 m Lauf	10,5	9,4	8,5			
25 m Schwimm	49,0	37,0	25,0			
200 m Rad	32,0	25,0	18,5			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	1,00	1,10	1,20			
Weitsprung	3,40	3,80	4,20			
Schleuderball	23,5	29,0	35,0			
Seilspringen Grundsprung rw. ohne Zwischenspr.	10	20	30			
Turnen Ringe	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

60 bis 64 Jahre

Männer

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
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

20 km Rad	71:30	60:00	48:00			
3000 m Lauf	24:30	21:30	18:30			
10 km Lauf	94:40	82:40	70:40			
400 m Schwimm	18:10	14:45	11:25			
7,5 km Walking	74:45	67:30	60:30			

Medizinball 2kg	5,75	7,75	9,75			
Kugel 5 kg	6,00	7,00	8,00			
Standweitsprung	1,30	1,60	1,90			
Turnen Boden	1	2	3			

50 m Lauf	10,8	9,7	8,8			
25 m Schwimm	51,0	39,0	27,0			
200 m Rad	33,5	26,0	19,0			
Turnen Boden	1	2	3			

Hochsprung	0,95	1,05	1,15			
Weitsprung	3,20	3,60	4,00			
Schleuderball	22,5	28,0	34,0			
Seilspringen Grundsprung vw ohne Zwischenspr.	10	20	30			
Turnen Reck	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

65 bis 69 Jahre

Männer

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
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

20 km Rad	72:30	60:30	48:30			
3000 m Lauf	25:00	22:00	19:00			
10 km Lauf	98:00	86:00	74:00			
400 m Schwimm	18:25	15:05	11:30			
7,5 km Walking	78:10	69:30	62:00			

Medizinball 2kg	5,25	7,25	9,25			
Kugel 5 kg	5,75	6,75	7,50			
Standweitsprung	1,30	1,60	1,90			
Turnen Boden	1	2	3			

50 m Lauf	11,2	10,2	9,1			
25 m Schwimm	52,5	40,5	28,5			
200 m Rad	35,0	27,0	19,5			
Turnen Boden	1	2	3			

Hochsprung	0,85	1,00	1,10			
Weitsprung	2,90	3,30	3,70			
Schleuderball	20,0	25,5	30,5			
Seilspringen Grundsprung vw ohne Zwischenspr.	10	20	30			
Turnen Reck	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

70 bis 74 Jahre

Männer

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
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

20 km Rad	73:30	61:30	49:30			
3000 m Lauf	25:20	22:20	19:20			
10 km Lauf	102:10	90:10	78:10			
400 m Schwimm	18:25	15:15	11:35			
7,5 km Walking	81:30	72:00	65:00			

Medizinball 2kg	5,00	7,00	9,00			
Kugel 4 kg	6,00	6,75	7,75			
Standweitsprung	1,25	1,55	1,85			
Turnen Boden	1	2	3			

50 m Lauf	11,7	10,7	9,6			
25 m Schwimm	55,0	43,0	31,0			
200 m Rad	36,0	28,5	20,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,80	0,95	1,05			
Weitsprung	2,70	3,10	3,50			
Schleuderball	18,5	24,0	29,0			
Seilspringen Grundsprung vw	8	14	18			
Turnen Balken	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

75 bis 79 Jahre

Männer

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
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

20 km Rad	74:30	63:00	51:30			
3000 m Lauf	26:00	23:00	20:00			
10 km Lauf	107:20	95:20	83:20			
200 m Schwimm	9:25	7:40	6:05			
7,5 km Walking	86:10	75:45	67:30			

Medizinball 2kg	4,50	6,50	8,50			
Kugel 4 kg	5,75	6,50	7,50			
Standweitsprung	1,20	1,50	1,80			
Turnen Boden	1	2	3			

50 m Lauf	12,2	11,2	10,1			
25 m Schwimm	57,5	45,5	33,5			
200 m Rad	37,5	29,5	21,5			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,75	0,90	1,00			
Weitsprung	2,40	2,90	3,30			
Schleuderball	16,0	21,0	26,0			
Seilspringen Grundsprung vw	8	14	18			
Turnen Balken	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

80 bis 84 Jahre

Männer

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
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

20 km Rad	76:00	64:30	53:00			
3000 m Lauf	26:30	23:30	20:30			
10 km Lauf	113:10	101:10	89:10			
200 m Schwimm	9:30	7:50	6:10			
7,5 km Walking	91:30	79:45	72:00			

Medizinball 2kg	4,25	6,25	8,25			
Kugel 3 kg	5,50	6,25	7,25			
Standweitsprung	1,15	1,45	1,75			
Turnen Boden	1	2	3			

50 m Lauf	13,0	12,0	10,9			
25 m Schwimm	59,0	48,0	36,0			
200 m Rad	39,0	31,5	23,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,75	0,85	0,95			
Weitsprung	2,10	2,60	3,10			
Schleuderball	14,0	19,0	24,0			
Seilspringen Grundsprung vw	6	10	12			
Turnen Balken	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

85 bis 89 Jahre

Männer

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
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

20 km Rad	77:30	66:30	55:30			
3000 m Lauf	27:30	24:30	21:30			
10 km Lauf	120:10	108:10	96:10			
200 m Schwimm	9:30	8:00	6:25			
7,5 km Walking	96:00	84:15	75:30			

Medizinball 2kg	4,00	6,00	8,00			
Kugel 3 kg	5,00	6,00	6,75			
Standweitsprung	1,00	1,30	1,60			
Turnen Boden	1	2	3			

50 m Lauf	14,1	13,1	12,0			
25 m Schwimm	59,5	49,0	38,0			
200 m Rad	41,0	33,0	24,5			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,70	0,80	0,90			
Weitsprung	1,90	2,40	2,90			
Schleuderball	12,00	16,5	21			
Seilspringen Grundsprung vw	6	10	12			
Turnen Balken	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

Ab 90 Jahre

Männer

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
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

20 km Rad	79:00	68:00	58:00			
3000 m Lauf	29:50	26:50	23:50			
10 km Lauf	127:40	115:40	103:40			
200 m Schwimm	9:45	8:10	6:45			
7,5 km Walking	102:45	89:20	80:00			

Medizinball 2kg	3,50	5,50	7,50			
Kugel 3 kg	4,50	5,25	6,25			
Standweitsprung	0,90	1,20	1,50			
Turnen Boden	1	2	3			

50 m Lauf	15,5	14,5	13,4			
25 m Schwimm	60,0	50,0	40,0			
200 m Rad	43,5	35,5	27,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,65	0,75	0,85			
Weitsprung	1,60	2,10	2,60			
Schleuderball	10,50	15,0	19,50			
Seilspringen Grundsprung vw	4	6	8			
Turnen Balken	1	2	3			