

Sportabzeichen Laufkarte

18 und 19 Jahre

Frauen

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	57:30	52:00	46:30			
3000 m Lauf	20:50	18:50	16:50			
10 km Lauf	84:40	78:40	72:40			
800 m Schwimm	24:00	21:10	18:25			
7,5 km Walking	69:30	66:00	62:00			

Medizinball 2kg	8,00	9,00	10,00			
Kugel 4 kg	6,50	7,00	7,50			
Standweitsprung	1,65	1,85	2,05			
Turnen Reck	1	2	3			

100 m Lauf	18,20	16,50	15,30			
25 m Schwimm	29,50	24,00	18,50			
200 m Rad	24,00	22,00	19,50			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	1,10	1,20	1,30			
Weitsprung	3,40	3,70	4,00			
Schleuderball	23,50	26,50	29,00			
Seilspringen Doppeldurchschlag	5	10	15			
Turnen Boden	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

20 bis 24 Jahre

Frauen

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	57:00	51:30	45:30			
3000 m Lauf	20:20	18:20	16:20			
10 km Lauf	83:30	76:50	71:30			
800 m Schwimm	23:35	20:50	18:00			
7,5 km Walking	66:30	63:00	60:00			

Medizinball 2kg	8,00	9,00	10,00			
Kugel 4 kg	6,50	7,00	7,50			
Standweitsprung	1,60	1,80	2,00			
Turnen Reck	1	2	3			

100 m Lauf	18,5	16,8	15,6			
25 m Schwimm	29,0	24,0	18,5			
200 m Rad	24,5	22,0	19,5			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	1,10	1,20	1,30			
Weitsprung	3,40	3,70	4,00			
Schleuderball	24,0	27,0	29,5			
Seilspringen Doppeldurchschlag	5	10	15			
Turnen Boden	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

25 bis 29 Jahre

Frauen

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	56:00	50:30	45:00			
3000 m Lauf	20:40	18:40	16:40			
10 km Lauf	83:30	76:50	71:00			
800 m Schwimm	25:30	21:05	18:40			
7,5 km Walking	67:00	63:30	60:00			

Medizinball 2kg	8,00	9,00	10,00			
Kugel 4 kg	6,50	7,00	7,50			
Standweitsprung	1,50	1,70	1,95			
Turnen Reck	1	2	3			

100 m Lauf	18,9	17,2	16,0			
25 m Schwimm	30,0	25,0	19,5			
200 m Rad	25,0	22,5	20,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	1,05	1,15	1,25			
Weitsprung	3,30	3,60	3,90			
Schleuderball	24,0	27,0	29,5			
Seilspringen Doppeldurchschlag	5	10	15			
Turnen Boden	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

30 bis 34 Jahre

Frauen

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	57:00	51:30	45:30			
3000 m Lauf	21:30	19:30	17:30			
10 km Lauf	84:10	78:00	71:20			
800 m Schwimm	28:50	23:40	19:30			
7,5 km Walking	67:30	64:00	61:00			

Medizinball 2kg	7,50	8,50	9,50			
Kugel 4 kg	6,25	6,75	7,25			
Standweitsprung	1,35	1,60	1,85			
Turnen Boden	1	2	3			

100 m Lauf	19,6	17,8	16,4			
25 m Schwimm	32,5	26,5	21,0			
200 m Rad	26,0	23,5	21,5			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	1,00	1,10	1,20			
Weitsprung	3,20	3,50	3,80			
Schleuderball	22,0	25,0	27,5			
Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischenspr.	10	15	20			
Turnen Boden	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

35 bis 39 Jahre

Frauen

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	60:00	53:00	47:00			
3000 m Lauf	22:00	20:00	18:00			
10 km Lauf	87:40	79:30	71:30			
800 m Schwimm	32:00	25:35	20:20			
7,5 km Walking	70:00	65:00	61:30			

Medizinball 2kg	7,00	8,50	9,50			
Kugel 4 kg	6,00	6,50	7,00			
Standweitsprung	1,25	1,50	1,80			
Turnen Boden	1	2	3			

100 m Lauf	20,4	18,6	17,0			
25 m Schwimm	36,0	29,0	22,0			
200 m Rad	27,5	24,5	22,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,95	1,05	1,15			
Weitsprung	3,10	3,40	3,70			
Schleuderball	21,0	24,0	26,5			
Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischenspr.	10	15	20			
Turnen Boden	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

40 bis 44 Jahre

Frauen

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	64:00	55:30	49:30			
3000 m Lauf	22:50	20:40	18:30			
10 km Lauf	91:20	81:20	71:40			
800 m Schwimm	34:00	27:40	21:20			
7,5 km Walking	73:00	67:00	62:00			

Medizinball 2kg	6,50	8,50	9,50			
Kugel 4 kg	5,50	6,00	6,50			
Standweitsprung	1,15	1,40	1,65			
Turnen Reck	1	2	3			

50 m Lauf	11,0	9,9	8,8			
25 m Schwimm	40,0	31,5	23,5			
200 m Rad	29,0	25,5	22,5			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,90	1,00	1,10			
Weitsprung	3,00	3,30	3,60			
Schleuderball	19,50	22,5	25,0			
Seilspringen Laufschritt ohne Zwischensprung	40	60	80			
Turnen Boden	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

45 bis 49 Jahre

Frauen

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	67:00	58:30	51:30			
3000 m Lauf	23:50	21:30	18:50			
10 km Lauf	95:20	83:10	72:50			
800 m Schwimm	35:20	29:00	21:30			
7,5 km Walking	75:30	69:00	63:00			

Medizinball 2kg	6,00	8,50	9,50			
Kugel 4 kg	5,25	5,75	6,25			
Standweitsprung	1,10	1,35	1,60			
Turnen Reck	1	2	3			

50 m Lauf	11,5	10,3	9,1			
25 m Schwimm	44,0	35,0	25,0			
200 m Rad	30,5	27,0	23,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,90	1,00	1,10			
Weitsprung	2,80	3,20	3,50			
Schleuderball	18,50	21,5	24,0			
Seilspringen Laufschritt ohne Zwischensprung	40	60	80			
Turnen Boden	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

50 bis 54 Jahre

Frauen

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	69:00	61:00	53:30			
3000 m Lauf	24:50	22:10	19:10			
10 km Lauf	97:40	85:30	74:00			
400 m Schwimm	18:00	15:00	11:30			
7,5 km Walking	78:00	71:00	64:00			

Medizinball 2kg	5,50	7,50	9,00			
Kugel 3 kg	5,25	6,00	7,00			
Standweitsprung	1,00	1,30	1,55			
Turnen Barren	1	2	3			

50 m Lauf	11,9	10,7	9,5			
25 m Schwimm	48,0	39,0	28,0			
200 m Rad	32,0	28,0	23,5			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,85	0,95	1,05			
Weitsprung	2,60	3,00	3,40			
Schleuderball	16,5	20,0	23,0			
Seilspringen Grundsprung rw. ohne Zwischenspr.	10	20	30			
Turnen Ringe	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

55 bis 59 Jahre

Frauen

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	63:00	55:30			
3000 m Lauf	25:50	22:50	19:50			
10 km Lauf	100:10	88:10	76:10			
400 m Schwimm	18:35	15:20	11:55			
7,5 km Walking	80:00	73:00	66:00			

Medizinball 2kg	5,50	7,50	9,00			
Kugel 3 kg	5,00	5,75	6,50			
Standweitsprung	0,95	1,25	1,50			
Turnen Barren	1	2	3			

50 m Lauf	12,4	11,2	9,9			
25 m Schwimm	51,5	42,5	30,5			
200 m Rad	33,5	29,0	24,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,80	0,90	1,00			
Weitsprung	2,50	2,90	3,30			
Schleuderball	15,50	19,0	22,0			
Seilspringen Grundsprung rw. ohne Zwischenspr.	10	20	30			
Turnen Ringe	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

60 bis 64 Jahre

Frauen

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	74:00	65:00	57:00			
3000 m Lauf	26:30	23:30	20:30			
10 km Lauf	102:50	90:50	78:50			
400 m Schwimm	19:00	15:35	12:10			
7,5 km Walking	82:30	74:30	67:30			

Medizinball 2kg	5,00	7,00	8,50			
Kugel 3 kg	4,75	5,50	6,25			
Standweitsprung	0,95	1,20	1,45			
Turnen Boden	1	2	3			

50 m Lauf	12,6	11,4	10,2			
25 m Schwimm	54,5	44,5	32,5			
200 m Rad	35,0	30,0	25,0			
Turnen Boden	1	2	3			

Hochsprung	0,75	0,85	0,95			
Weitsprung	2,40	2,80	3,20			
Schleuderball	14,50	18,0	21,0			
Seilspringen Grundsprung vw. ohne Zwischenspr.	10	20	30			
Turnen Reck	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

65 bis 69 Jahre

Frauen

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	75:30	66:30	58:30			
3000 m Lauf	27:10	24:10	21:10			
10 km Lauf	105:40	93:40	81:40			
400 m Schwimm	19:25	15:45	12:15			
7,5 km Walking	84:15	76:30	70:00			

Medizinball 2kg	5,00	7,00	8,50			
Kugel 3 kg	4,50	5,25	6,15			
Standweitsprung	0,90	1,15	1,40			
Turnen Boden	1	2	3			

50 m Lauf	12,8	11,6	10,4			
25 m Schwimm	56,5	46,5	34,5			
200 m Rad	36,0	31,0	25,5			
Turnen Boden	1	2	3			

Hochsprung	0,75	0,85	0,95			
Weitsprung	2,30	2,70	3,10			
Schleuderball	13,50	17,0	20,0			
Seilspringen Grundsprung vw. ohne Zwischenspr.	10	20	30			
Turnen Reck	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

70 bis 74 Jahre

Frauen

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	78:00	68:30	60:30			
3000 m Lauf	27:40	24:40	21:40			
10 km Lauf	109:30	97:30	85:30			
400 m Schwimm	19:50	16:05	12:40			
7,5 km Walking	88:15	79:00	72:00			

Medizinball 2kg	4,50	6,50	7,50			
Kugel 3 kg	4,25	5,00	6,00			
Standweitsprung	0,90	1,15	1,35			
Turnen Boden	1	2	3			

50 m Lauf	13,0	11,8	10,6			
25 m Schwimm	59,0	48,0	36,0			
200 m Rad	38,0	32,0	26,5			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,70	0,80	0,90			
Weitsprung	2,10	2,50	2,90			
Schleuderball	13,0	16,5	19,5			
Seilspringen Grundsprung vw	8	14	18			
Turnen Balken	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

75 bis 79 Jahre

Frauen

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	81:30	70:30	63:00			
3000 m Lauf	28:30	25:30	22:30			
10 km Lauf	115:20	103:20	91:20			
200 m Schwimm	10:15	8:20	6:30			
7,5 km Walking	92:30	81:30	74:30			

Medizinball 2kg	4,50	6,50	7,50			
Kugel 2 kg	4,25	5,25	6,25			
Standweitsprung	0,90	1,15	1,35			
Turnen Boden	1	2	3			

50 m Lauf	13,5	12,3	11,1			
25 m Schwimm	61,0	50,0	38,0			
200 m Rad	39,0	33,0	27,5			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,65	0,75	0,85			
Weitsprung	1,80	2,20	2,60			
Schleuderball	12,0	15,5	18,5			
Seilspringen Grundsprung vw	8	14	18			
Turnen Balken	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

80 bis 84 Jahre

Frauen

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	84:30	75:00	65:30			
3000 m Lauf	29:40	26:40	23:40			
10 km Lauf	122:20	110:20	98:20			
200 m Schwimm	10:25	8:30	6:45			
7,5 km Walking	98:30	85:15	77:30			

Medizinball 2kg	4,00	5,50	6,50			
Kugel 2 kg	4,00	5,00	5,75			
Standweitsprung	0,85	1,10	1,30			
Turnen Boden	1	2	3			

50 m Lauf	14,3	13,1	12,0			
25 m Schwimm	63,5	52,0	40,0			
200 m Rad	40,5	34,5	28,5			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,65	0,75	0,85			
Weitsprung	1,60	2,00	2,40			
Schleuderball	11,0	14,5	17,5			
Seilspringen Grundsprung vw	6	10	12			
Turnen Balken	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

85 bis 89 Jahre

Frauen

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	89:30	80:00	69:00			
3000 m Lauf	31:00	28:00	25:00			
10 km Lauf	129:10	117:10	105:10			
200 m Schwimm	10:35	8:45	7:05			
7,5 km Walking	104:00	90:20	82:00			

Medizinball 2kg	3,50	4,50	5,50			
Kugel 2 kg	3,75	4,50	5,50			
Standweitsprung	0,85	1,05	1,25			
Turnen Boden	1	2	3			

50 m Lauf	15,5	14,3	13,2			
25 m Schwimm	65,5	53,5	41,5			
200 m Rad	42,0	36,0	30,0			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,60	0,70	0,80			
Weitsprung	1,30	1,70	2,10			
Schleuderball	9,50	13,0	16,0			
Seilspringen Grundsprung vw	6	10	12			
Turnen Balken	1	2	3			

Sportabzeichen Laufkarte

Ab 90 Jahren

Frauen

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	93:00	83:00	72:30			
3000 m Lauf	32:30	29:30	26:30			
10 km Lauf	136:30	124:30	112:30			
200 m Schwimm	10:45	8:55	7:20			
7,5 km Walking	110:20	96:00	87:00			

Medizinball 2kg	3,00	4,00	5,00			
Kugel 2 kg	3,25	4,25	5,00			
Standweitsprung	0,80	1,00	1,20			
Turnen Boden	1	2	3			

50 m Lauf	17,1	15,9	14,8			
25 m Schwimm	66,5	54,5	42,5			
200 m Rad	44,5	38,0	31,5			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,55	0,60	0,65			
Weitsprung	1,10	1,50	1,90			
Schleuderball	7,50	11,0	14,0			
Seilspringen Grundsprung vw	4	6	8			
Turnen Balken	1	2	3			