

Vor- Nachname **Elke Mustermann**
Straße, Nr. **Hauptstraße 20**
Plz Ort **499835 Wtm.-Lohne**

Jahr: **2024**
Geburtsdatum **12. Dez.`69**
Handy Nr. **0172 123 45 67**
(für Rückfragen)

Gr.		Alter		55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	
1	Ausdauer	3000 m Lauf	Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30	22:58 Min = 1 Punkt	Min.
			Si	22:50	23:30	24:10	24:40	25:30	26:40	28:00	29:30		
			Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30		
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30		Min.	
		Si	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30			
		Go	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30			
	Schwimmen	Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45		Min.	
		Si	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55			
		Go	11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20			
	2	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20		Min.
Si			73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00			
Go			66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00			
20 km Radfahren		Br	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00		Min.	
		Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00			
		Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30			
Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg		Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75	8,10 m = 3 Punkte	m	
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25			
		Go	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50			
Kugelstoßen		Br	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25		m	
	Si	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25				
	Go	6,50	6,25	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00				
3	Kugengewicht	3 kg				2 kg					m		
		Br	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45			6,10	
		Si	10,30	9,90	9,40	8,80	8,30	7,80	7,35			7,00	
	Steinstoßen Gewicht ab 50 (3 kg)	Go	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80		m	
		Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80			
		Si	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00			
	Standweitsprung	Go	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20		m	
		Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1			
		Si	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9			
	4	Sprint	Go	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8	11,1 Sek = 2 Punkte	Sek.
50 m				50 m									
Br			51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5			
25 m Schwimmen		Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5		Sek.	
		Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5			
		Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5			
200 m Radfahren mit flieg. Start		Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0		Sek.	
		Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5			
		Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55			
5		Hochsprung	Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60		m
	Go		1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65			
	Br		2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10			
	Weitsprung	Si	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50		m	
		Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90			
		Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50			
	Schleuderball 1 kg	Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00		m	
		Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00			
		Br	10	10	10	8	8	6	6	4			
	Seilspringen Anzahl	Si	20	20	20	14	14	10	10	6	22 x = 2 Punkte	Anz.	
Go		30	30	30	18	18	12	12	8				
Nachweis der Schwimmfertigkeit: 2020: 15 Min. schwimmen								Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl					

Infos:
www.Union-Lohne.de
> Sportabzeichen



Gesamtergebnis
Bronze 4 - 7 Punkte
Silber 8 - 10 Punkte
Gold 11 - 12 Punkte