

**BSNW 2-Stern-Fitnessabzeichen**

ca. 80% der Leistungen des Sportabzeichens

	<b>Übung</b>	<b>Frauen</b>				<b>Männer</b>				<b>Maß</b>
		19-29	30-39	40-54	55-	19-29	30-39	40-54	55-	
1 a	Wasserbewältigung: Schwimmen mit Schwimmhilfe und Gegenstand aus 90 cm tiefen Becken herausholen (bel. Zeit) <sup>1</sup>	50	50	50	50	50	50	50	50	m
2 a	Hochsprung	0,68	0,64	0,60	0,56	0,72	0,68	0,64	0,60	m
b	Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	2,00	1,92	1,84	-	2,16	2,08	2,00	-	m
c	Standweitsprung	1,04	1,00	0,96	0,80	1,20	1,16	1,12	0,96	m
d	Beliebiger Sprung vom Block	Nur wenn 2a-2c vom Arzt nicht erlaubt ist, und nur bei sportärztlicher Unbedenklichkeit								
3 a	50 m Lauf	12,9	13,7	15	16,2	12	12,5	13,7	15	sek
b	500 m Radfahren (auch 3-Rad)	2:05	2:11	2:17	2:42	1:52	1:58	2:05	2:30	min
4 a	Kugelstoßen 3 kg	4,00	3,60	3,20	3,20	-	-	-	-	m
b	Kugelstoßen 5 kg	-	-	-	-	4,40	4,00	3,60	3,60	
c	Schlagballwurf 80g	16,00	15,20	14,40	13,60	19,20	17,60	16,00	16,00	m
d	Wurfballwurf 200g	11,20	9,60	8,80	8,00	15,20	13,60	12,80	12,00	m
e	Medizinballstoß 1,5 kg	2,80	2,64	2,48	2,48	3,20	2,96	2,72	2,72	m
f	100 m Schwimmen	4:10	5:00	5:19	5:37	3:32	3:45	4:22	5:00	min
5 a	800 m Lauf	07:40	08:40	10:20	12:00	07:20	08:00	09:20	11:20	min
b	400 m Schwimmen	19:00	21:00	24:00	27:00	17:00	19:00	21:00	24:00	min
c	8 km Radfahren	32.00	34.00	36.00	38.00	31.00	33.00	35.00	37.00	min
d	Skilanglauf in beliebiger Zeit	4,0	3,2	3,2	2,4	4,8	4,0	4,0	3,2	km
e	8 km Wandern/ Nordic Walking	140	140	150	160	140	140	150	160	min

1) Bei Personen mit einer aktuellen Epilepsie kann auf das Heraufholen des Gegenstands verzichtet werden

Kontakt: BSD Bethel, Ingolf Jacob, Ebenezerweg 18, 33617 Bielefeld, Tel. 0521 144 5245, bethelsport@bitel.net