

BSNW 1-Stern-Fitnessabzeichen

ca. 50% der Leistungen des Sportabzeichens

	Übung	Frauen				Männer				Maß
		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) ¹	30	30	30	30	30	30	30	30	m
2 a	Hochsprung	0,42	0,40	0,37	0,35	0,45	0,42	0,40	0,37	m
b	Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	1,25	1,20	1,15	-	1,35	1,30	1,25	-	m
c	Standweitsprung	0,65	„62	0,60	0,50	0,75	0,72	0,70	0,60	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	20,6	22	24	26	19,2	20	22	24	sek
b	500 m Radfahren (auch 3-Rad)	3:20	3:30	3:40	4:20	3:00	3:10	3:20	4:00	min
4 a	Kugelstoßen 3 kg	2,50	2,25	2,00	2,00	-	-	-	-	m
b	Kugelstoßen 5 kg	-	-	-	-	2,75	2,50	2,25	2,25	m
c	Schlagballwurf 80g	10,00	9,50	9,00	8,50	12,00	11,00	10,00	10,00	m
d	Wurfballwurf 200g	7,00	6,00	5,50	5,00	9,50	8,50	8,00	7,50	m
e	Medizinballstoß 1,0 kg	2,80	2,64	2,48	2,48	3,20	2,96	2,72	2,72	m
f	100 m Schwimmen	6:40	8:00	8:30	9:00	5:40	6:00	7:00	8:00	min
5 a	800 m Lauf	11:30	13:00	15:30	18:00	11:00	12:00	14:00	17:00	min
b	400 m Schwimmen	19:00	21:00	24:00	27:00	17:00	19:00	21:00	24:00	min
c	5 km Radfahren	32.00	34.00	36.00	38.00	31.00	33.00	35.00	37.00	min
d	Skilanglauf in beliebiger Zeit	2,5	2,0	2,0	1,5	3,0	2,5	2,5	2,0	km
e	5 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