

**BSNW 1-Stern-Fitnessabzeichen**

(ca. 50% der Leistungen des Sportabzeichens)

	Übung	Schüler			Schülerinnen			männl. Jugend			weibl. Jugend			Maß
		<=8	9/10	11/12	<=8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18	13/14	15/16	17/18	
1	Wasserbewältigung: Schwimmen mit Schwimmhilfe oder Gehen und Gegenstand aus hüfttiefem Becken herausholen (bel. Zeit) <sup>1</sup>	15	20	25	15	20	25	25	25	30	25	25	30	m
2 a	Hochsprung	0,30	0,32	0,35	0,25	0,28	0,30	0,37	0,40	0,42	0,35	0,37	0,40	m
b	Weitsprung aus der Absprungzone (80 cm)	0,85	0,90	0,95	0,80	0,85	0,90	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	m
c	Standweitsprung	0,35	0,40	0,45	0,30	0,35	0,40	0,55	0,62	0,70	0,50	0,55	0,60	m
d	Beliebiger Sprung vom Startblock	Nur wenn 2a-2c vom Arzt nicht erlaubt ist, und nur bei sportärztlicher Unbedenklichkeit												
3 a	50 m Lauf	24,0	23,0	21,9	24,9	24,0	23,0	21,4	20,8	20,0	22,4	21,8	21,3	sek
b	500 m Radfahren (auch 3-Rad)	-	-	-	-	-	-	200	190	179	219	209	200	sek
4 a	Kugelstoßen 3 kg	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,00	2,25	m
b	Kugelstoßen 4 kg	-	-	-	-	-	-	-	2,50	2,75	-	-	-	m
c	Schlagballwurf 80g	6,00	7,00	8,00	4,50	5,50	6,50	9,00	10,00	11,00	7,50	8,50	9,50	m
d	Wurfballwurf 200g	-	-	-	-	-	-	8,00	8,50	9,00	6,00	6,50	7,00	m
e	Medizinballstoß 1,0 kg	1,00	1,10	1,20	1,44	1,60	1,76	1,35	1,50	1,65	1,20	1,35	1,50	m
f	100 m Schwimmen	08:00	07:20	06:40	08:20	08:00	07:20	06:20	06:00	05:40	07:20	07:00	06:40	min
5 a	800 m Lauf	-	-	-	-	-	-	12:50	12:30	12:15	13:15	13:05	12:50	min
b	400 m Schwimmen	-	-	-	-	-	-	30:25	28:50	27:15	34:25	31:15	28:00	min
c	8 km Radfahren	-	-	-	-	-	-	34:00	33:00	32:00	35:00	34:00	33:00	min
d	Skilanglauf in beliebiger Zeit	1,5	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	km
e	4km Wandern/ Nordic Walking	128	128	128	128	128	128	120	120	-	120	120	-	min
f	8km Wandern/ Nordic Walking	-	-	-	-	-	-	240	240	224	240	240	224	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