

Bedingungen für das Norwegische Sportabzeichen ab 2015

Auszug aus <http://www.idrettsforbundet.no/globalassets/idrettsmerket/reglement-for-idrettsmerket2015.pdf>

Gruppe 1 - Trim

Die Bewerberin / der Bewerber muss im Laufe des Jahres (01.01. - 31.12.) mindestens 20-mal eine **sportliche Ausdauerübung von mindestens 30 Minuten Dauer** durchgeführt haben. Das kann Laufen, Schwimmen, Radfahren, Fußball spielen usw. sein. Die 20 Ausdauerübungen müssen von der Bewerberin / dem Bewerber selbst auf der Prüfkarte mit Art, Datum und Dauer bescheinigt werden.

Gruppe 2 - Sprung (/ Präzision):

Disziplin	Alter	16-17	18-19	20-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-
A-Standweitsprung [m] (A Lengde u.t.)	M	2,20	2,25	2,3	2,3	2,25	2,2	2,15	2,1	2,05	1,95	1,90	1,80	1,70	1,40	1,30	1,20
	F	1,80	1,80	1,80	1,80	1,75	1,70	1,65	1,60	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,00	0,90	0,80
C- Weitsprung [m] (C Lengde m.t.)	M	4,30	4,35	4,40	4,25	4,20	4,00	3,90	3,75	3,60	3,35	3,15	2,95	2,75	2,55		
	F	3,40	3,40	3,35	3,10	3,05	2,80	2,70	2,50	2,40	2,15	2,05	1,95	1,70	1,50		
D-Hochsprung [m] (D Høyde m.t.)	M	1,30	1,30	1,30	1,25	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	0,95	0,90	0,80	0,65	0,65		
	F	1,10	1,10	1,10	1,05	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,75	0,70	0,60	0,50	0,50		
F-Sprungkraft [cm] (F Spensthepp, cm)	M	35	35	35	30	30	25	25	20	20	15	15	10	10	10	10	10
	F	30	30	30	25	25	20	20	15	15	10	10	10	10	10	10	10

Gruppe 3 - Geschwindigkeit:

Disziplin	Alter	16-17	18-19	20-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-
A - 60m Lauf [sec] (A Løp 60 m)	M	9,5	9,2	8,9	9,2	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,5	13,0	13,5	14,0	15,0	16,0	17,0
	F	10,5	10,5	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,5	14,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,5	18,5	19,5
A - 100m Lauf [sec] (A Løp 100m)	M	15,0	14,5	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,5	19,5	20,5	21,5	22,5		
	F	16,5	16,5	16,5	17,5	18,5	19,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0		
B - 25m Schwimmen [sec] (B Svømming 25 m)	M	26,0	26,0	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	34,0	36,0	39,0	41,0	43,0
	F	29,0	29,0	29,0	29,0	29,5	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	37,0	40,0	43,0	45,0	47,0
D - 400m Fahrrad [sec] (D Sykkel 400 m)	M	55,0	53,0	50,0	53,0	55,0	57,0	60,0	63,0	65,0	67,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0
	F	60,0	58,0	55,0	58,0	60,0	63,0	65,0	67,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0	105,0

Bemerkungen:

- M = Abkürzung für Männer

- F = Abkürzung für Frauen

- Hinweis für Gruppe 2 - Sprungkraft - F-Sprungkraft: Stehe auf den Zehen vor einer Wand, die Arme nach oben gestreckt und markiere (z.B. mit Kreide). Springe hoch und markiere aufs Neue. Miss den Abstand zwischen den Markierungen.

Bedingungen für das Norwegische Sportabzeichen ab 2015

Auszug aus <http://www.idrettsforbundet.no/globalassets/idrettsmerket/reglement-for-idrettsmerket2015.pdf>

Gruppe 4 - Stärke

Disziplin	Alter	16-17	18-19	20-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-
A - Kugel 7,25kg [m] (A Kule, 7,25 kg)	M	7,00	7,20	7,50	7,60	7,40	7,20	7,00	6,80	6,60							
A - Kugel 5,0kg [m] (A Kule, 5,0 kg)	M	8,75	9,00	9,25	9,50	9,25	9,00	8,75	8,50	8,25							
A - Kugel 4,0kg [m] (A Kule, 4,0 kg)	M										8,00	8,00	7,00	6,50	6,00	5,60	5,25
	F	5,70	5,70	5,70	5,70	5,60	5,50	5,40	5,25	5,10							
A - Kugel 3,0kg [m] (A Kule, 3,0 kg)	M														6,75	6,25	5,75
	F								5,50	5,20	5,00	4,80	4,60	4,40	4,00	3,75	3,50
C - Schlagball 80g [m] (C Litten ball 80gr)	M	38,0	39,0	40,0	40,0	39,0	38,0	37,0	36,0	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0
	F	26,0	27,0	28,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0	21,0	20,0	19,0	17,0	15,0	13,0	11,0
I - Kniebeugen [Wdl.] - mit 10 kg Belastung - (I Knebøy, 10 kg belastning)	M	45	45	50	45	40	35	30	25	25	20	20	15	15	10	10	10
	F	30	30	25	25	25	25	20	15	15	10	10	8	8	5	5	5
J - Sit-up's	M	30	30	35	30	30	25	25	20	20	15	10	8	5	5	5	5
	F	20	20	25	20	20	15	15	15	10	10	8	8	4	4	4	4
K - Liegestütz [Wdl.] (K Push-up's)	M	20 (40)	25 (50)	20 (40)	20 (40)	20 (40)	15 (30)	15 (30)	15 (30)	10 (20)	8 (16)	8 (16)	5 (10)	5 (10)	5 (10)	5 (10)	5 (10)
	F	10 (20)	12 (24)	12 (24)	12 (24)	12 (24)	10 (20)	10 (20)	10 (20)	7 (14)	7 (14)	7 (14)	4 (8)	4 (8)	3 (6)	3 (6)	3 (6)

Gruppe 5a - Ausdauer

Disziplin	Alter	16-17	18-19	20-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-
A - 5000m Lauf [min:sec] (A Løp 5000 m)	M	24:15	24:00	23:45	24:00	24:15	24:30	24:45	25:15	26:00							
A - 3000m Lauf [min:sec] (A Løp 3000 m)	M	14:00	13:50	13:40	13:50	14:00	14:10	14:25	15:00	15:40	16:35	18:25	20:00				
	F	17:00	17:00	17:30	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00							
A - 1500m Lauf [min:sec] (A Løp 1500 m)	M												8:30	9:00	10:00	10:45	11:30
	F								8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	12:00	12:45	13:30
B - 20 km Fahrrad [min] (B Sykling 20 km)	M	50	50	50	52	54	56	58	60	62	64	66	69				
	F	60	60	60	61	63	65	67	69	71							
B - 10 km Fahrrad [min:sec] (B Sykling 10 km)	M										32:00	33:00	34:00	35:00	38:00	40:30	43:00
	F								32:00	34:00	38:00	42:00	44:00	46:00	48:00	50:30	53:00
C - 10 km Gehen [min] (C Gang 10 km)	M	77	76	75	77	80	83	85	88	90	96	100					
	F	93	91	89	93	97	101	105	109	114	117	120					
C - 5 km Gehen [min:sec] (C Gang 5 km)	M										46:00	47:00	49:00	51:00	53:00	55:00	57:00
	F										53:00	55:00	57:00	59:00	62:00	64:30	67:00
D - 1000m Schwimmen [min:sec] (D Svømming 1000 m)	M	31:00	30:00	30:00	31:00	31:30	32:00	32:30	33:00	34:00							
	F	36:00	35:00	35:30	36:00	36:30	37:00	37:30	38:00	39:00							
D - 500m Schwimmen [min:sec] (D Svømming 500 m)	M								16:00	16:30	17:30	18:00	18:30	19:00	21:00	22:30	24:00
	F								18:00	18:30	19:30	20:00	21:00	22:00	23:00	24:30	26:00

Bemerkungen:

- M = Abkürzung für Männer

- F = Abkürzung für Frauen

- Hinweis für Gruppe 4 - Kraft - K - Liegestütz: Die Zahl in Klammern gilt für Liegestütz auf den Knien.