



Richtwerte zu den Wertungswettkämpfen des Baselbieter Sportabzeichens

1. Bergläufe/Läufe/Walking

Kategorie/Alter	Gelände/Distanz	Kilometer-Durchschnittszeit
Männer -32 Jahre	Lauf bis 10 km	4:45 Min.
	Lauf ab 10 km	5:00 Min.
	Berglauf	6:00 Min.
Männer 33-39 Jahre	Lauf bis 10 km	5:00 Min.
	Lauf ab 10 km	5:15 Min.
	Berglauf	6:15 Min.
Männer 40-49 Jahre	Lauf bis 10 km	5:15 Min.
	Lauf ab 10 km	5:30 Min.
	Berglauf	6:30 Min.
Frauen -32 Jahre	Lauf bis 10 km	6:30 Min.
	Lauf ab 10 km	7:00 Min.
	Berglauf	8:00 Min.
Frauen 33-39 Jahre	Lauf bis 10 km	6:45 Min.
	Lauf ab 10 km	7:15 Min.
	Berglauf	8:15 Min.
Frauen 40-49 Jahre	Lauf bis 10 km	7:00 Min.
	Lauf ab 10 km	7:30 Min.
	Berglauf	8:30 Min.

2. Duathlon/Triathlon

Leistungsanforderung: Rückstand auf Kategorien-Siegerzeit kleiner als 50 Prozent

Auskunft: Swiss Triathlon
Haus des Sports
Talgutzentrum 27
3063 Ittigen b. Bern
Tel. 031 359 72 80, Fax. 031 359 72 89
info@swisstriathlon.ch

Mehr Informationen: www.swisstriathlon.ch

3. Orientierungslauf

Leistungsanforderung Kategorie A:

Rückstand auf Kategorien-Siegerzeit kleiner als doppelte Siegerzeit

4. Schwimmen

Distanzschwimmen: Kategorie A: 1000 Meter, Kategorie B: 500 Meter

Richtzeiten für Kategorie A:

16 - 29 Jahre	Männer: 27 Minuten	Frauen: 30 Minuten
30 - 39 Jahre	Männer: 31 Minuten	Frauen: 34 Minuten
40 - 49 Jahre	Männer: 34 Minuten	Frauen: 37 Minuten





5. Leichtathletik/Turnen

Leichtathletik-Mannschafts-Mehrkämpfe der Bezirksturnverbände und des Baselbieter Turnverbandes: Fünf- oder Vierkampf:

Kategorien: Aktive/Senioren: 100-Meter-Lauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstossen, 1000-Meter-Lauf

Richtwerte:

16 – 29 Jahre	2'600 Punkte
30 - 39 Jahre	2'400 Punkte
40 - 49 Jahre	2'200 Punkte

Frauen/Seniorinnen: 100-Meter-Lauf, Weit- oder Hochsprung, Kugelstossen, 800-Meter-Lauf.

Richtwerte:

16 – 29 Jahre	1'400 Punkte
30 - 39 Jahre	1'250 Punkte
40 - 49 Jahre	1'100 Punkte

Mixed: 100-Meter-Lauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstossen, 1000-Meter-Lauf

Richtwerte:

16 - 29 Jahre	Männer: 2'600 Punkte	Frauen: 1'800 Punkte
30 - 39 Jahre	Männer: 2'400 Punkte	Frauen: 1'650 Punkte
40 - 49 Jahre	Männer: 2'200 Punkte	Frauen: 1'500 Punkte

7. Allgemeiner Konditionstest

Zehn Disziplinen aus drei Bereichen:

1. Kraft-Schnelligkeit: Pendellauf, Standweitsprung, Medizinball-Wurf
2. Geschicklichkeit/Ausdauer: Step, Medizinballwerfen, Tennisball-Pendellauf, Basketball-Korbwerfen, Stützspringen, Medizinball-Transport (Dauer pro Disziplin: 2 Minuten, Pause zwischen Disziplinen: 1 Minute)
3. Ausdauer: 6-Minuten-Lauf

Richtwerte für Gesamtpunktzahl (in Klammern: durchschnittlichen Punktzahl pro Disziplin):

16 - 29 Jahre	Männer: 840 (70)	Frauen: 600 (50)
30 - 39 Jahre	Männer: 780 (65)	Frauen: 540 (45)
40 - 49 Jahre	Männer: 660 (55)	Frauen: 480 (40)
50 - 59 Jahre	Männer: 540 (45)	Frauen: 420 (35)
60 - 69 Jahre	Männer: 360 (30)	Frauen: 300 (25)
ab 70 Jahre	Männer: 300 (25)	Frauen: 240 (20)

Der Konditionstest wird hauptsächlich von Vereinen und Riegen des Baselbieter Turnverbandes organisiert und durchgeführt.



8. Hindernisbahn

Richtwerte für Gesamtpunktzahl

16 - 29 Jahre	Männer: 120	Frauen: 100
30 - 39 Jahre	Männer: 110	Frauen: 90
40 - 49 Jahre	Männer: 100	Frauen: 80
50 - 59 Jahre	Männer: 80	Frauen: 65
60 - 69 Jahre	Männer: 65	Frauen: 50
ab 70 Jahre	Männer: 60	Frauen: 40

Die 12-Minuten-Hindernisbahn wird hauptsächlich von Vereinen und Riegen des Baselbieter Turnverbandes organisiert und durchgeführt.

10. Ski nordisch/Ski alpin

Rückstand auf Kategorien-Siegerzeit weniger als 50 % (Engadin Ski Marathon: 100 %)
Alle aufgeführten Langläufe sind lizenzfrei und für alle Sportlerinnen und Sportler offen.

11. Inline-Skating

Rückstand auf Kategorien-Siegerzeit weniger als 50 % (Inline-Marathon: 100 %)

Alle Wettkämpfe (Infos und Anmeldung) des Swiss-Inline-Cup: www.swiss-inline-cup.ch

14. Sportschiessen mit Druckluftwaffen

Sportschiessen mit Druckluftwaffen: Bestehen eines Wettkampfes gemäss den Normen des Schweizerischen Schiesssportverbandes SSV

Mehr Informationen: www.ksgbl.ch