VDNOWAS

Nordic Certificate

Nordic Walking Wunsiedel
www.nw-wunsiedel.de

			Frauen				Männer			
Gruppe	Abzeichenklasse	Übung	bis 40 Jahre	bis 60 Jahre	ab 60 Jahre	über 70 Jahre	bis 40 Jahre	bis 60 Jahre	ab 60 Jahre	über 70 Jahre
1 - Ausdauer	Bronze	Nordic Walking	5.000 m	5.000 m	3.000 m	2.000 m	5.000 m	5.000 m	3.000 m	2.000 m
	Silber		10.000 m	10.000 m	7.000 m	5.000 m	10.000 m	10.000 m	7.000 m	5.000 m
	Gold		20.000 m	15.000 m	10.000 m	6.000 m	20.000 m	15.000 m	10.000 m	6.000 m
2 - Kraft	Bronze	Liegestütz an einer Parkbank	2 Wh	2 Wh	2 Wh	2 Wh	5 Wh	5 Wh	3 Wh	2 Wh
	Silber	(auf saubere Ausführung achten!)	5 Wh	3 Wh	3 Wh	3 Wh	10 Wh	8 Wh	5 Wh	3 Wh
	Gold		10 Wh	8 Wh	5 Wh	5 Wh	15 Wh	12 Wh	8 Wh	5 Wh
		Kniebeuge einbeinig, abgestützt auf			beidbeinig				beidbeinig	
	Bronze	zwei Stöcken (mit Seitenwechsel)	10 Wh	8 Wh	5 Wh	keine Vorgabe	10 Wh	8 Wh	5 Wh	keine Vorgabe
	Silber	(auf saubere Ausführung achten!)	20 Wh	15 Wh	10 Wh		20 Wh	15 Wh	10 Wh	
	Gold		30 Wh	23 Wh	15 Wh		30 Wh	23 Wh	15 Wh	
		Stöcke hinter dem Rücken fassen, ein	Gemessen wird der Abstand zwischen den Händen.							
3 - Beweglichkeit	Bronze	Arm von oben, ein Arm von unten.	30 cm	40 cm	50 cm	60 cm	30 cm	40 cm	50 cm	60 cm
	Silber	(mit Seitenwechsel)	20 cm	30 cm	40 cm	50 cm	20 cm	30 cm	40 cm	50 cm
	Gold		10 cm	20 cm	30 cm	40 cm	10 cm	20 cm	30 cm	40 cm
		Rumpfbeuge mit beidhändig	Gemessen wird der Abstand des Stocks zum Boden.							
	Bronze	gefassten Stock.	20 cm	25 cm	30 cm	35 cm	20 cm	25 cm	30 cm	35 cm
	Silber		10 cm	15 cm	20 cm	25 cm	10 cm	15 cm	20 cm	25 cm
	Gold		5 cm	10 cm	15 cm	20 cm	5 cm	10 cm	15 cm	20 cm
4 - Koordination	Bronze	Einbeinig mit mittig gehaltenen	10 Sek	10 Sek	5 Sek	5 Sek	10 Sek	10 Sek	5 Sek	5 Sek
	Silber	Stöcken, Augen geschlossen.	20 Sek	15 Sek	10 Sek	10 Sek	20 Sek	20 Sek	10 Sek	10 Sek
	Gold		30 Sek	20 Sek	15 Sek	15 Sek	30 Sek	30 Sek	20 Sek	15 Sek
	Bronze	Diagonalschritt rückwärts	10 m	10 m	10 m	10 m	10 m	10 m	10 m	10 m
	Silber		20 m	20 m	20 m	20 m	20 m	20 m	20 m	20 m
	Gold		30 m	30 m	30 m	30 m	30 m	30 m	30 m	30 m
	Bronze	1:1 Schritt langsam am Berg	20 m	20 m	20 m	10 m	20 m	20 m	20 m	10 m
	Silber		30 m	30 m	30 m	20 m	30 m	30 m	30 m	20 m
	Gold		50 m	50 m	50 m	30 m	50 m	50 m	50 m	30 m
5 - Schnelligkeit	Bronze	1:1 Sprünge beidbeinig	6 Wh	6 Wh	2 Wh	2 Wh	6 Wh	6 Wh	2 Wh	2 Wh
	Silber		8 Wh	8 Wh	4 Wh	4 Wh	8 Wh	8 Wh	4 Wh	4 Wh
	Gold		10 Wh	10 Wh	6 Wh	6 Wh	10 Wh	10 Wh	6 Wh	6 Wh
	Bronze	100m Nordic Jogging	30 Sek	35 Sek	40 Sek	keine Vorgabe	25 Sek	30 Sek	35 Sek	keine Vorgabe
	Silber		25 Sek	30 Sek	35 Sek		20 Sek	25 Sek	30 Sek	
	Gold		20 Sek	25 Sek	30 Sek		15 Sek	20 Sek	25 Sek	