10 bis 11 Jahre (2013 - 2014)
Geburtsjahrgänge

Männlich

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Stadtverband für Leibesübungen Kitzingen e.V.

Nachname: _____ Vorname: _____ Geb.datum: _____

Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre PLZ-Ort/Telefon/Mail: _____

Schwimmen: _____

Leistungen 2024

	Übung			Meine zu erbringende Leistungen (s. Leistungskatalog) Bronze/Silber/Gold	Datum	Wert	Prüfer-Nr./ Unterschrift		Datum	Wert	Prüfer-Nr./ Unterschrift		Datum	Wert	Prüfer-Nr./ Unterschrift		Endbewertung durch Prüfer Bronze/Silber/Gold	
Ausdauer	800 m Lauf			**5:05 / 4:20 / 3:35**														
	Dauer/Geländelauf			**17:00 / 25:00 / 35:00**														
	Schwimmen 200 m			**7:00 / 6:20 / 5:10**														
	Radfahren 10 km			**48:30 / 41:00 / 33:30**														
Kraft	Werfen Schlagball (80 g)			**21,00 / 25,00 / 28,00**														
	Medizinball (1 kg)			**5,50 / 6,50 / 7,50**														
	Standweitsprung			**1,50 / 1,70 / 1,85**														
	Geräteturnen	Barren		**6.2.7.3**														
Schnelligkeit	Laufen 50 m			**10,3 / 9,3 / 8,4**														
	25 m Schwimmen			**36,0 / 29,0 / 22,5**														
	200 m Radfahren			**35,0 / 30,5 / 26,0**														
	Geräteturnen	Sprung	Sprungrolle	**6.3.4.3**														
Koordination	Hochsprung			**0,85 / 0,95 / 1,05**														
	Weitsprung			**2,60 / 2,90 / 3,20**														
	Drehwurf			**33 / 39 / 45**														
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung		**20 / 30 / 40**														
	Geräteturnen	Ringe		**6.4.7.3**														