10 bis 11 Jahre (2013 - 2014)
Geburtsjahrgänge

Weiblich

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		**5:20 / 4: 40 / 4:00**														
	Dauer/Geländelauf		**15:00 / 20:00 / 30:00**														
	Schwimmen 200 m		**7:20 / 6:25 / 5:30**														
	Radfahren 10 km		**50:30 / 43:00 / 35:30**														
Kraft	Werfen Schlagball (80 g)		**11,00 / 15,00 / 18,00**														
	Medizinball (1 kg)		**5,00 / 6,00 / 7,00**														
	Standweitsprung		**1,30 / 1,45 / 1,65**														
	Geräteturnen	Barren	**6.2.7.3**														
Schnelligkeit	Laufen 50 m		**11,0 / 10,1 / 9,1**														
	25 m Schwimmen		**39,0 / 31,5 / 25,5**														
	200 m Radfahren		**37,0 / 32,0 / 27,0**														
	Geräteturnen	Sprung Sprungrolle	**6.3.4.3**														
Koordination	Hochsprung		**0,80 / 0,90 / 1,00**														
	Weitsprung		**2,30 / 2,60 / 2,90**														
	Drehwurf		**27 / 30 / 36**														
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung	**20 / 30 / 40**														
	Geräteturnen	Ringe	**6.4.7.3**														