12 bis 13 Jahre (2011 - 2012)
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			**4.45 / 4:00 / 3:15**														
	Dauer/Geländelauf			**25:00 / 35:00 / 45:00**														
	Schwimmen 400 m			**13:30 / 11:30 / 9:45**														
	Radfahren 10 km			**43:00 / 37:00 / 31:30**														
Kraft	Werfen Wurfball (200 g)			**26,00 / 30,00 / 33,00**														
	Kugelstoßen (3 kg)			**6,25 / 6,75 / 7,25**														
	Standweitsprung			**1,70 / 1,90 / 2,05**														
	Geräteturnen	Reck		**6.2.7.4**														
Schnelligkeit	Laufen 50 m			**9,7 / 8,9 / 8,1**														
	25 m Schwimmen			**33,0 / 27,0 / 21,0**														
	200 m Radfahren			**29,5 / 26,0 / 22,5**														
	Geräteturnen	Sprung	Sprungrolle	**6.3.4.4**														
Koordination	Hochsprung			**0,95 / 1,05 / 1,15**														
	Weitsprung			**3,20 / 3,50 / 3,80**														
	Schleuderball			**19,50 / 24,00 / 27,50**														
	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		**10 / 20 / 30**														
	Geräteturnen	Boden Rad Überschlag		**6.4.7.4**														