14 bis 15 Jahre (2009 - 2010)

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	**4:20 / 3:40 / 3:00**														
	Dauer/Geländelauf	**35:00 / 45:00 / 60:00**														
	Schwimmen 400 m	**12:00 / 10:15 / 8:50**														
	Radfahren 10 km	**32:00 / 28:00 / 24:00**														
Kraft	Werfen Wurfball (200 g)	**30,00 / 34,00 / 37,00**														
	Kugelstoßen 4 kg	**7,00 / 7,50 / 8,00**														
	Standweitsprung	**1,90 / 2,05 / 2,25**														
	Geräteturnen Handstand	**6.2.7.5**														
Schnellikeit	Laufen 100 m	**17,0 / 15,4 / 14,1**														
	25 m Schwimmen	**31,0 / 25,5 / 20,0**														
	200 m Radfahren	**24,0 / 21,5 / 19,0**														
	Geräteturnen Sprung Grätschsprung	**6.3.4.5**														
Koordination	Hochsprung	**1,10 / 1,20 / 1,30**														
	Weitsprung	**3.80 / 4,10 / 4,40**														
	Schleuderball 1 kg	**23,50 / 28,00 / 32,00**														
	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung	**10 / 15 / 20**														
	Geräteturnen Rolle auf Kästen	**6.4.7.5**														