14 bis 15 Jahre (2009 - 2010)

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		**5:00 / 4:20 / 3:35**														
	Dauer/Geländelauf		**30:00 / 40:00 / 50:00**														
	Schwimmen 400 m		**13:05 / 11:40 / 10:00**														
	Radfahren 10 km		**38:00 / 32:30 / 28:30**														
Kraft	Werfen Wurfball (200 g)		**20,00 / 24:00 / 27:00**														
	Kugelstoßen (3 kg)		**5,50 / 6,00 / 6,50**														
	Standweitsprung		**1,55 / 1,70 / 1,90**														
	Geräteturnen	Handstand	**6.2.7.5**														
Schnellikeit	Laufen 100 m		**18,6 / 17,0 / 15,5**														
	25 m Schwimmen		**33,0 / 27,5 / 21,5**														
	200 m Radfahren		**27,0 / 24,5 / 21,5**														
	Geräteturnen	Sprung Grätschsprung	**6.3.4.5**														
Koordination	Hochsprung		**0,95 / 1,05 / 1,15**														
	Weitsprung		**3,20 / 3,50 / 3,80**														
	Schleuderball 1 kg		**19,50 / 22, 50 / 25,50**														
	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung	**10 / 15 / 20**														
	Geräteturnen	Rolle auf Kästen	**6.4.7.5**														