18 bis 19 Jahre (2005 - 2006)

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	3000 m Lauf	**17:50 / 15:50 / 13:50**														
	10 km Lauf	**63:20 / 57:20 / 51:20**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**58:30 / 54:30 / 50:30**														
	Schwimmen 800 m	**22:35 / 19:50 / 17:00**														
	20 km Radfahren	**47:00 / 42:30 / 38:30**														
Kraft	Medizinball	**11,00 / 13,00 / 14,00**														
	Kugelstoßen 6 kg	**7,75 / 8,25 / 8,75**														
	Steinstoßen 10 kg	**9,30 / 10,10 / 10,95**														
	Standweitsprung	**2,10 / 2,30 / 2,50**														
	Geräteturnen Hüftaufschwung	**6.2.7.6**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**23 /33 / 47**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**38 / 49 / 62**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**29 / 38 / 49**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**5 /11 / 15**														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	**16,0 / 14,6 / 13,2**														
	25 m Schwimmen	**28,0 / 23,0 /17,5**														
	200 m Radfahren	**20,5 / 18,0 / 15,5**														
	Geräteturnen Boden ɜtützsprungüberschla	**6.3.4.6**														
Koordination	Hochsprung	**1,30 / 1,40 / 1,50**														
	Weitsprung	**4,50 / 4,80 / 5,10**														
	Schleuderball 1 kg	**31,50 / 36,00 / 40,50**														
	Seilspringen Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischenprung	**5 / 10 / 15**														
	Geräteturnen Strecksprung mit Drehung	**6.4.7.6**														