18 bis 19 Jahre (2005 - 2006)

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	3000 m Lauf	**20:50 / 18:50 / 16:50**														
	10 km Lauf	**84:40 / 78:40 / 72:40**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**69:30 / 66:00 / 62:00**														
	Schwimmen 800 m	**24:00 / 21:10 / 18:25**														
	20 km Radfahren	**57:30 / 52:00 / 46:30**														
Kraft	Medizinball	**8,00 / 9,00 / 10,00**														
	Kugelstoßen 4 kg	**6,50 / 7,00 / 7,50**														
	Steinstoßen 5 kg	**10,65 / 11,25 / 11,85**														
	Geräteturnen Hüftaufschwung	**1,65 / 1,85 / 2,05**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**6.2.7.6**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**8 / 12 / 17**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**32 / 41 / 52**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**16 /21 / 27**														
Schnellikeit	Laufen 100 m	**18,2 / 16,5 / 15,3**														
	25 m Schwimmen	**29,5 / 24,0 / 18,5**														
	200 m Radfahren	**24,0 / 22,0 / 19,5**														
	Geräteturnen Boden Stützsprungüberschlag	**6.3.4.6**														
Koordination	Hochsprung	**1,10 / 1,20 / 1,30**														
	Weitsprung	**3,40 / 3,70 / 4,00**														
	Schleuderball 1 kg	**23,50 / 26,50 / 29,00**														
	Seilspringen Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischenprung	**5 / 10 / 15**														
	Geräteturnen Strecksprung mit Drehung	**6.4.7.6**														