20 bis 24 Jahre (2000 - 2004)

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	**17:20 / 15:20 / 13:20**														
	10 km Lauf	**62:30 / 56:30 / 50:00**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**57:00 / 53.00 / 49:00**														
	Schwimmen 800 m	**22:10 / 19:30 / 16:25**														
	20 km Radfahren	**46:30 / 42:00 / 37:30**														
Kraft	Medizinball	**11,00 / 13,50 / 14,50**														
	Kugelstoßen 7,26 kg	**7,75 / 8,50 / 9,00**														
	Steinstoßen 15 kg	**7,70 / 8,65 / 9,55**														
	Standweitsprung	**2,10 / 2,30 / 2,50**														
	Geräteturnen Hüftaufschwung	**2,10 / 2,30 / 2,50**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**6.2.7.6**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**23 / 33 / 47**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**37 / 48 / 62**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**29 / 39 / 50**														
Schnellikeit	Laufen 100 m	**15,8 / 14,4 / 13,0**														
	25 m Schwimmen	**27,0 / 22,0 / 15,5**														
	200 m Radfahren	**20,0 / 17,5 / 15,0**														
	Geräteturnen Boden Stützsprungüberschlag	**6.3.4.6**														
Koordination	Hochsprung	**1,35 / 1,45 / 1,55**														
	Weitsprung	**4,40 / 4,70 / 5,00**														
	Schleuderball 1 kg	**33,00 / 38,00 / 42,00**														
	Seilspringen Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischenprung	**5 / 10 / 15**														
	Geräteturnen Strecksprung mit Drehung	**6.4.7.6**														