25 bis 29 Jahre (1995 - 1999)

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	**17:40 / 15:40 / 13:40**														
	10 km Lauf	**66:00 / 59:20 / 52:00**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**58:30 / 54:30 / 50:30**														
	Schwimmen 800 m	**23:10 / 20:00 / 17:00**														
	20 km Radfahren	**50:00 / 44:30 / 39:00**														
Kraft	Medizinball	**10,50 / 13,00 / 14,50**														
	Kugelstoßen 7,26 kg	**7,50 / 8,25 / 8,75**														
	Steinstoßen 15 kg	**7,45 / 8,45 / 9,45**														
	Standweitsprung	**2,05 / 2,25 / 2,45**														
	Geräteturnen Hüftaufschwung	**6.2.7.6**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**22 / 32 / 46**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**36 / 47 / 61**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**28 / 38 / 50**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**5 / 12 / 16**														
Schnellikeit	Laufen 100 m	**16,3 / 14,8 / 13,3**														
	25 m Schwimmen	**29,0 / 23,0 / 16,5**														
	200 m Radfahren	**21,0 / 18,0 / 15,0**														
	Geräteturnen Boden Stützsprungüberschlag	**6.3.4.6**														
Koordination	Hochsprung	**1,30 / 1,40 / 1,50**														
	Weitsprung	**4,30 / 4,60 / 4,90**														
	Schleuderball 1 kg	**32,50 / 37,50 / 41,50**														
	Seilspringen eldurchschlag mit oder ohne Zwischen	**5 / 10 / 15**														
	Geräteturnen Strecksprung mit Drehung	**6.4.7.6**														