25 bis 29 Jahre (1995 - 1999)

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	**20:40 / 18:40 / 16:40**														
	10 km Lauf	**83:30 / 76:50 / 71.00**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**67:00 / 63:30 / 60:00**														
	Schwimmen 800 m	**25:30 / 21:05 / 18:40**														
	20 km Radfahren	**56:00 / 50:30 / 45:00**														
Kraft	Medizinball	**8,00 / 9,00 / 10,00**														
	Kugelstoßen 4 kg	**6,50 / 7,00 / 7,50**														
	Steinstoßen 5 kg	**10,10 / 10,70 / 11,35**														
	Standweitsprung	**1,50 / 1,70 / 1,95**														
	Geräteturnen Hüftaufschwung	**6.2.7.6**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**8 / 11 / 16**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**31 / 41 / 52**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**15 / 20 / 27**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 4 / 6**														
Schnellikeit	Laufen 100 m	**18,9 / 17,2 / 16,0**														
	25 m Schwimmen	**30,0 / 25,0 / 19,5**														
	200 m Radfahren	**25,0 / 22,5 / 20,0**														
	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 Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwis	**5 / 10 / 15**														
	Geräteturnen Strecksprung mit Drehung	**6.4.7.6**														