30 bis 34 Jahre (1990 - 1994)

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	**18:30 / 16:30 / 14:30**														
	10 km Lauf	**69:40 / 61:10 / 54:50**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**62:30 / 57:00 / 51:00**														
	Schwimmen 800 m	**25:45 / 21:30 / 18:00**														
	20 km Radfahren	**53:30 / 47:00 / 40:30**														
Kraft	Medizinball	**10,00 / 13,00 / 14:00**														
	Kugelstoßen 7,26 kg	**7,00 / 7,75 / 8,25**														
	Steinstoßen 15 kg	**7,10 / 8,15 / 9,15**														
	Standweitsprung	**1,85 / 2,10 / 2,35**														
	Geräteturnen Handstand	**6.2.7.5**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**21 / 31 / 44**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**34 / 46 / 59**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**27 / 37 / 48**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**5 / 11 / 15**														
Schnellikeit	Laufen 100 m	**16,8 / 15,1 / 13,6**														
	25 m Schwimmen	**31,5 / 24,0 / 17,0**														
	200 m Radfahren	**22,5 / 18,5 / 15,0**														
	Geräteturnen Boden Grätschsprung	**6.3.4.5**														
Koordination	Hochsprung	**1,30 / 1,40 / 1,50**														
	Weitsprung	**4,20 / 4,50 / 4,80**														
	Schleuderball 1 kg	**30,00 / 35,00 / 40,00**														
	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zw.Sprung	**10 / 15 / 20**														
	Geräteturnen Strecksprung mit Drehung	**6.4.7.5**														