30 bis 34 Jahre

(1990 - 1994)

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		**21:30 / 19:30 / 17:30**														
	10 km Lauf		**84:10 / 78:00 / 71:20**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking		**67:30 / 64:00 / 61:00**														
	Schwimmen 800 m		**28:50 / 23:40 / 19:30**														
	20 km Radfahren		**57:00 / 51:30 / 45:30**														
Kraft	Medizinball		**7,50 / 8,50 / 9,50**														
	Kugelstoßen 4 kg		**6,25 / 6:75 / 7:25**														
	Steinstoßen 5 kg		**9,50 / 10,15 / 10,70**														
	Standweitsprung		**1,35 / 1,60 / 1,85**														
	Geräteturnen	Handstand	**6.2.7.5**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1		**7 / 10 / 16**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2		**29 / 39 / 50**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3		**14 / 20 / 26**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4		**1 / 4 /6**														
Schnellikeit	Laufen 100 m		**19,6 / 17,8 / 16,4**														
	25 m Schwimmen		**32,5 / 26,4 / 21,0**														
	200 m Radfahren		**26,0 / 23,5 / 21,5**														
	Geräteturnen	Boden Grätschsprung	**6.3.4.5**														
Koordination	Hochsprung		**1,00 / 1,10 / 1,20**														
	Weitsprung		**3,20 / 3,50 / 3,80**														
	Schleuderball 1 kg		**22,00 / 25,00 / 27,50**														
	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zw.Sprung	**10 / 15 / 20**														
	Geräteturnen	Strecksprung mit Drehung	**6.4.7.5**														