35 bis 39 Jahre (1985 - 1989)

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	**22:00 / 20:00 / 18:00**														
	10 km Lauf	**87:40 / 79:30 / 71:30**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**70:00 / 65:00 / 61:30**														
	Schwimmen 800 m	**32:00 / 25:35 / 20:20**														
	20 km Radfahren	**60:00 / 53:00 / 47:00**														
Kraft	Medizinball	**7,00 / 8,50 / 9,50**														
	Kugelstoßen 4 kg	**6,00 / 6,50 / 7,00**														
	Steinstoßen 5 kg	**9,00 / 9,50 / 10,20**														
	Standweitsprung	**1,25 / 1,50 / 1,80**														
	Geräteturnen Handstand	**6.2.7.5**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**7 / 10 / 15**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**27 / 37 / 48**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**13 / 19 / 25**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 3 / 6**														
Schnellikeit	Laufen 100 m	**20,4 / 18,6 / 17,0**														
	25 m Schwimmen	**36,0 / 29,0 / 22,0**														
	200 m Radfahren	**27,5 / 24,5 / 22,0**														
	Geräteturnen Boden Grätschsprung	**6.3.4.5**														
Koordination	Hochsprung	**0,95 / 1,05 / 1,15**														
	Weitsprung	**3,10 / 3,40 / 3,70**														
	Schleuderball 1 kg	**21.00 / 24,00 / 26,50**														
	Seilspringen Kreuzschlag o. Zw.sprung	**10 / 15 / 20**														
	Geräteturnen Boden Rolle auf Kästen	**6.4.7.5**														