40 bis 44 Jahre (1980 - 1984)

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	**21:00 / 18:30 / 15:50**														
	10 km Lauf	**78:50 / 69:30 / 60:10**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**66:00 / 60:30 / 54:00**														
	Schwimmen 800 m	**32:25 / 26:25 / 20:25**														
	20 km Radfahren	**63:00 / 52:00 / 43:30**														
Kraft	Medizinball	**9,00 / 12,00 / 13,50**														
	Kugelstoßen 7,26 kg	**6,25 / 7,00 / 7,75**														
	Steinstoßen 15 kg	**6,10 / 7,40 / 8,65**														
	Standweitsprung	**1,55 / 1,85 / 2,15**														
	Geräteturnen Klimzüge	**6.2.7.4**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**17 / 26 / 39**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**29 / 41 / 54**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**22 / 32 / 44**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**2 / 9 / 13**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**9,6 / 8,7 / 7,7**														
	25 m Schwimmen	**38,5 / 29,5 / 19,0**														
	200 m Radfahren	**26,5 / 21,5 / 16,5**														
	Geräteturnen Boden Sprungüberschlag	**6.3.4.4**														
Koordination	Hochsprung	**1,20 / 1,30 / 1,40**														
	Weitsprung	**3,90 / 4,30 / 4,60**														
	Schleuderball 1 kg	**28,00 / 33,00 / 38,00**														
	Seilspringen Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung	**40 / 60 / 80**														
	Geräteturnen Rad	**6.4.7.4**														