40 bis 44 Jahre (1980 - 1984)

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	**22:50 / 20:40 / 18:30**														
	10 km Lauf	**91:20 / 81:20 / 71:40**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**73:00 / 67:00 / 62:00**														
	Schwimmen 800 m	**34:00 / 27:40 / 21:20**														
	20 km Radfahren	**64:00 / 55:30 / 49:30**														
Kraft	Medizinball	**6,50 / 8,50 / 9,50**														
	Kugelstoßen 4 kg	**5,50 / 6,00 / 6,50**														
	Steinstoßen 5 kg	**8,60 / 9,20 / 9,85**														
	Standweitsprung	**1,15 / 1,40 / 1,65**														
	Geräteturnen Klimzüge	**6.2.7.4**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**6 / 9 / 14**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**24 / 34 / 45**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**12 / 18 / 24**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 3 / 6**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**11,0 / 9,9 / 8,8**														
	25 m Schwimmen	**40,0 / 31,5 / 23,5**														
	200 m Radfahren	**29,0 / 25,5 / 22,5**														
	Geräteturnen Boden Sprungüberschlag	**6.3.4.4**														
Koordination	Hochsprung	**0,90 / 1,00 / 1,10**														
	Weitsprung	**3.00 / 3,30 / 3,60**														
	Schleuderball 1 kg	**19,50 / 22,50 / 25,00**														
	Seilspringen Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung	**40 / 60 / 80**														
	Geräteturnen Rad	**6.4.7.4**														