45 bis 49 Jahre (1975 - 1979)

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	**22:10 / 19:30 / 16:30**														
	10 km Lauf	**83;40 / 73:10 / 63:30**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**68:30 / 62:30 / 55:00**														
	Schwimmen 800 m	**34:30 / 27:50 / 20:40**														
	20 km Radfahren	**66:00 / 55:00 / 45:00**														
Kraft	Medizinball	**8,00 / 11,50 / 13,50**														
	Kugelstoßen 7,26 kg	**6,00 / 6,75 / 7,50**														
	Steinstoßen 15 kg	**5,50 / 7,05 / 8,60**														
	Standweitsprung	**1,45 / 1,75 / 2,05**														
	Geräteturnen Reck Klimzüge	**6.2.7.4**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**15 / 24 / 35**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**27 / 38 / 51**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**20 / 29 / 41**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 7 / 11**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**10,0 / 8,9 / 7,9**														
	25 m Schwimmen	**42,0 / 32,5 / 10,5**														
	200 m Radfahren	**28,5 / 23,0 / 17,0**														
	Geräteturnen Boden Sprungüberschlag	**6.3.4.4**														
Koordination	Hochsprung	**1,15 / 1,25 / 1,35**														
	Weitsprung	**3,70 / 4,10 / 4,50**														
	Schleuderball 1 kg	**27,00 / 32,00 / 37,50**														
	Seilspringen Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung	**40 / 60 / 80**														
	Geräteturnen Boden Rad	**6.4.7.4**														