45 bis 49 Jahre (1975 - 1979)

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	**23:50 / 21:30 / 18:50**														
	10 km Lauf	**95:20 / 83:10 / 72:50**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**75:30 / 69:00 / 63:00**														
	Schwimmen 800 m	**35:20 / 29:00 / 21:30**														
	20 km Radfahren	**67:00 / 58:30 / 51:30**														
Kraft	Medizinball	**6,00 / 8,50 / 9,50**														
	Kugelstoßen 4 kg	**5,25 / 5,75 / 6,25**														
	Steinstoßen 5 kg	**8,30 / 8,95 / 9,70**														
	Standweitsprung	**1,10 / 1,35 / 1,60**														
	Geräteturnen Reck Klimzüge	**6.2.7.4**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**6 / 9 / 14**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**22 / 31 / 41**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**11 / 17 / 23**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 2 / 5**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**11,5 / 10,3 / 9,1**														
	25 m Schwimmen	**44,0 / 35,0 / 25,0**														
	200 m Radfahren	**30,5 / 27,0 / 23,0**														
	Geräteturnen Boden Sprungüberschlag	**6.3.4.4**														
Koordination	Hochsprung	**0,9 / 1,00 / 1,10**														
	Weitsprung	**2,80 / 3,20 / 3,50**														
	Schleuderball 1 kg	**18,50 / 21,50 / 24,00**														
	Seilspringen Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung	**40 / 60 / 80**														
	Geräteturnen Boden Rad	**6.4.7.4**														