50 bis 54 Jahre (1970 - 1974)

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	**23:20 / 20:20 / 17:20**														
	10 km Lauf	**88:20 / 76:40 / 65:30**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**71:00 / 64:00 / 57:30**														
	Schwimmen 400 m	**17:25 / 14:20 / 10:45**														
	20 km Radfahren	**68:30 / 57:00 / 46:30**														
Kraft	Medizinball	**7,50 / 11,00 / 13,00**														
	Kugelstoßen 6 kg	**6,25 / 7,00 / 8,00**														
	Steinstoßen 10 kg	**7,95 / 9,25 / 10,55**														
	Standweitsprung	**1,40 / 1,70 / 2,00**														
	Geräteturnen Barren Stützschwingen	**6.2.7.3**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**13 / 22 / 33**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**24 / 35 / 48**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**17 / 27 / 38**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 6 / 10**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**10,3 / 9,1 / 8,2**														
	25 m Schwimmen	**45,0 / 35,0 / 23,0**														
	200 m Radfahren	**30,0 / 24,0 / 18,0**														
	Geräteturnen Boden Hochsprung	**6.3.4.3**														
Koordination	Hochsprung	**1,05 / 1,15 / 1,25**														
	Weitsprung	**3,60 / 4,00 / 4,40**														
	Schleuderball 1 kg	**25,50 / 31,00 / 36,50**														
	Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	**10 / 20 / 30**														
	Geräteturnen Ringe Ringe schwingen	**6.4.7.3**														