50 bis 54 Jahre (1970 - 1974)
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	**24:50 / 22:10 / 19:10**														
	10 km Lauf	**97:40 / 85:30 / 74:00**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**78:00 / 71:00 / 64:00**														
	Schwimmen 400 m	**18:00 / 15:00 / 11:30**														
	20 km Radfahren	**69:00 / 61:00 / 53:30**														
Kraft	Medizinball	**5,50 / 7,50 / 9,00**														
	Kugelstoßen 3 kg	**5,25 / 6,00 / 7,00**														
	Steinstoßen 3 kg	**9,80 / 10,60 /11,40**														
	Standweitsprung	**1,00 / 1,30 / 1,55**														
	Geräteturnen Barren Stützschwingen	**6.2.7.3**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**5 / 8 / 13**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**19 / 28 / 38**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**10 / 15 / 21**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 2 / 5**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**11,9 / 10,7 / 9,5**														
	25 m Schwimmen	**48,0 / 39,0 / 28,0**														
	200 m Radfahren	**32,0 / 28,0 / 23,5**														
	Geräteturnen Boden Hochsprung	**6.3.4.3**														
Koordination	Hochsprung	**0,85 / 0,95 / 1,05**														
	Weitsprung	**2,60 / 3,00 / 3,40**														
	Schleuderball 1 kg	**16,50 / 20,00 / 23,00**														
	Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	**10 / 20 / 30**														
	Geräteturnen Ringe schwingen	**6.4.7.3**														