55 bis 59 Jahre (1965 - 1969)

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	**23:50 / 20:50 / 17:50**														
	10 km Lauf	**91:30 / 79:40 / 67:40**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**73:00 / 65:00 / 59:00**														
	Schwimmen 400 m	**17:50 / 14:35 / 11:20**														
	20 km Radfahren	**70:30 / 58:30 / 47:30**														
Kraft	Medizinball	**7,00 / 10,50 / 12,50**														
	Kugelstoßen 6 kg	**6,00 / 6,75 / 7,50**														
	Steinstoßen 10 kg	**7,75 / 9,05 / 10,35**														
	Standweitsprung	**1,35/ 1,65 / 1,95**														
	Geräteturnen Barren Stützschwingen	**6.2.7.3**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**11 / 19 / 29**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**21 / 32 / 45**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**14 / 24 / 35**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 4 / 9**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**10,5 / 9,4 / 8,5**														
	25 m Schwimmen	**49,0 / 37,0 / 25,0**														
	200 m Radfahren	**32,0 / 25,0 / 18,5**														
	Geräteturnen Boden Sprungrolle	**6.3.4.3**														
Koordination	Hochsprung	**1,00 / 1,10 / 1,20**														
	Weitsprung	**3,40 / 3,80 / 4,20**														
	Schleuderball 1 kg	**23,50 / 29,00 / 35,00**														
	Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	**10 / 20 / 30**														
	Geräteturnen Ringe schwingen	**6.4.7.3**														