55 bis 59 Jahre (1965 - 1969)

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	**25:50 / 22:50 / 19:50**														
	10 km Lauf	**100:10 / 88:10 / 76:10**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**80:00 / 73:00 / 66:00**														
	Schwimmen 400 m	**18:35 / 15:20 / 11:55**														
	20 km Radfahren	**71:30 / 63:00 / 55:30**														
Kraft	Medizinball	**5,50 / 7,50 / 9,00**														
	Kugelstoßen 3 kg	**5,00 / 5,75 / 6,50**														
	Steinstoßen 3 kg	**9,40 / 10,30 / 11,10**														
	Standweitsprung	**0,95 / 1,25 / 1,50**														
	Geräteturnen Barren Stützschwingen	**6.2.7.3**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**5 / 8 / 12**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**16 / 25 / 35**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**9 / 14 / 20**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 2 / 4**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**12,4 / 11,2 / 9,9**														
	25 m Schwimmen	**51,5 / 42,5 / 30,5**														
	200 m Radfahren	**33,5 / 29,0 / 24,0**														
	Geräteturnen Boden Sprungrolle	**6.3.4.3**														
Koordination	Hochsprung	**0,80 / 0,90 / 1,00**														
	Weitsprung	**2,50 / 2,90 / 3,30**														
	Schleuderball 1 kg	**15,50 / 19,00 / 22,00**														
	Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	**10 / 20 / 30**														
	Geräteturnen Ringe schwingen	**6.4.7.3**														