60 bis 64 Jahre (1960 - 1964)

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	**24:30 / 21:30 / 18:30**														
	10 km Lauf	**94:40 / 82:40 / 70:40**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**75:45 / 67:30 / 60:30**														
	Schwimmen 400 m	**18:10 / 14:45 / 11:25**														
	20 km Radfahren	**71:30 / 60:00 / 48:00**														
Kraft	Medizinball	**6,50 / 10,00 / 12,50**														
	Kugelstoßen 5 kg	**6,00 / 7,00 / 8,00**														
	Steinstoßen 7,5 kg	**7,65 / 8,95 / 10,25**														
	Standweitsprung	**1,30 / 1,60 / 1,90**														
	Geräteturnen Barren Stützschwingen	**6.2.7.2**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**10 / 18 / 27**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**18 / 29 / 42**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**12 / 21 / 32**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 4 / 8**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**10,8 / 9,7 / 8,8**														
	25 m Schwimmen	**51,0 / 39,0 / 27,0**														
	200 m Radfahren	**33,5 / 26,0 / 19,0**														
	Geräteturnen Boden Sprungrolle	**6.3.4.2**														
Koordination	Hochsprung	**0,95 / 1,05 / 1,15**														
	Weitsprung	**3,20 / 3,60 / 4,00**														
	Schleuderball 1 kg	**22,50 / 28,00 / 34,00**														
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung	**10 / 20 / 30**														
	Geräteturnen Ringe schwingen	**6.4.7.2**														