60 bis 64 Jahre (1960 - 1964)
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	**26:30 / 23:30 / 20:30**														
	10 km Lauf	**102:50 / 90:50 / 78:50**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**82:30 / 74:30 / 67:30**														
	Schwimmen 400 m	**19:00 / 15:35 / 12:10**														
	20 km Radfahren	**74:00 / 65:00 / 57:00**														
Kraft	Medizinball	**5,00 / 7,00 / 8,50**														
	Kugelstoßen 3 kg	**4,75 / 5,50 / 6,25**														
	Steinstoßen 3 kg	**9,05 / 9,90 / 10,70**														
	Standweitsprung	**0,95 / 1,20 / 1,45**														
	Geräteturnen Barren Stützschwingen	**6.2.7.2**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**5 / 8 / 12**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**13 / 22 / 32**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**8 / 13 / 19**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 2 / 4**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**12,6 / 11,4 / 10,2**														
	25 m Schwimmen	**54,5 / 44,5 / 32,5**														
	200 m Radfahren	**35,0 / 30,0 / 25,0**														
	Geräteturnen Boden Sprungrolle	**6.3.4.2**														
Koordination	Hochsprung	**0,75 / 0,85 / 0,95**														
	Weitsprung	**2,40 / 2,80 / 3,20**														
	Schleuderball 1 kg	**14,50 / 18,00 / 21,00**														
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung	**10 / 20 / 30**														
	Geräteturnen Ringe schwingen	**6.4.7.2**														