65 bis 69 Jahre (1955 - 1959)

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	**25:00 / 22:00 / 19:00**														
	10 km Lauf	**98:00 / 86:00 / 74:00**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**78:10 / 69:30 / 62:00**														
	Schwimmen 400 m	**18:25 / 15:05 / 11:30**														
	20 km Radfahren	**72:30 / 60:30 / 48:30**														
Kraft	Medizinball	**6,00 / 9,50 / 11,50**														
	Kugelstoßen 5 kg	**5,75 / 6,75 / 7,50**														
	Steinstoßen 7,5 kg	**7,25 / 8,55 / 9,85**														
	Standweitsprung	**1,30 / 1,60 / 1,90**														
	Geräteturnen Kerze/Nackenstand	**6.2.7.2**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**9 / 17 / 26**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**15 / 26 / 39**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**10 / 19 / 30**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 3 / 8**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**11,2 / 10,2 / 9,1**														
	25 m Schwimmen	**52,5 / 40,5 / 28,5**														
	200 m Radfahren	**35,0 / 27,0 / 19,5**														
	Geräteturnen Boden Boden Schrittsprung	**6.3.4.2**														
Koordination	Hochsprung	**0,85 / 1,00 / 1,10**														
	Weitsprung	**2,90 / 3,30 / 3,70**														
	Schleuderball 1 kg	**20,00 / 25,50 / 30,50**														
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung	**10 / 20 / 30**														
	Geräteturnen Reck Hüftumschw.	**6.4.7.2**														