65 bis 69 Jahre (1956 - 1960)

Geburtsjahrgänge

Weiblich

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Stadtverband für Leibesübungen Kitzingen e.V.

Nachname: _____ Vorname: _____ Geb.datum: _____

Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre Adresse/Telefon/E-Mail: _____

Schwimmen: _____

Leistungen 2025

Wunsch eines Abzeichens oder Sonderabzeichens ja / nein

	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	**27:10 / 24:10 / 21:10**														
	10 km Lauf	**105:40 / 93:40 / 81:40**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**84:15 / 76:30 / 70:00**														
	Schwimmen 400 m	**19:25 / 15:45 / 12:15**														
	20 km Radfahren	**75:30 / 66:30 / 58:30**														
Kraft	Medizinball	**5,00 / 7,00 / 8,50**														
	Kugelstoßen 3 kg	**4,50 / 5,25 / 6,15**														
	Steinstoßen 3 kg	**8,50 / 9,40 / 10,20**														
	Standweitsprung	**0,90 / 1,15 / 1,40**														
	Geräteturnen Kerze/Nackenstand	**6.2.7.2**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**4 / 7 / 12**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**11 / 20 / 30**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**7 / 12 / 18**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 2 / 4**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**12,8 / 11,6 / 10,4**														
	25 m Schwimmen	**56,5 / 46,5 / 34,5**														
	200 m Radfahren	**36,0 / 31,0 / 25,5**														
	Geräteturnen Boden Boden Schrittsprung	**6.3.4.2**														
Koordination	Hochsprung	**0,75 / 0,85 / 0,95**														
	Weitsprung	**2,30 / 2,70 / 3,10**														
	Schleuderball 1 kg	**13,50 / 17,00 / 20,00**														
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung	**10 / 20 / 30**														
	Geräteturnen Reck Hüftumschw.	**6.4.7.2**														

Prüfblätter können auf der Webseite der HSG Mainfranken unter www.hsgmainfranken.de unter Informationen/Sportabzeichen downgeloadet werden.