70 bis 74 Jahre (1950 - 1954)

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	**25:20 / 22:20 / 19:20**														
	10 km Lauf	**102:10 / 90:10 / 78:10**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**81:30 / 72:00 / 65:00**														
	Schwimmen 400 m	**18:25 / 15:15 / 11:35**														
	20 km Radfahren	**73:30 / 61:30 / 49:30**														
Kraft	Medizinball	**6,00 / 9,00 / 10,50**														
	Kugelstoßen 4 kg	**6,00 / 6,75 / 7,75**														
	Steinstoßen 5 kg	**9,40 / 10,70 / 12,00**														
	Standweitsprung	**1,25 / 1,55 / 1,85**														
	Geräteturnen Kopfstand	**6.2.7.1**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**9 / 16 / 25**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**12 / 23 / 36**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**9 / 18 / 29**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 3 / 7**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**11,7 / 10,7 / 9,6**														
	25 m Schwimmen	**55,0 / 43,0 / 31,0**														
	200 m Radfahren	**36,0 / 28,5 / 20,0**														
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	**6.3.4.1**														
Koordination	Hochsprung	**0,80 / 0,95 / 1,05**														
	Weitsprung	**2,70 / 3,10 / 3,50**														
	Schleuderball 1 kg	**18,50 / 24,00 / 29,00**														
	Seilspringen Grundsprung vw mit oder ohne Zwischenprung oder Galoppsprung	**8 / 14 / 18**														
	Geräteturnen Schwebebalken	**6.4.7.1**														