70 bis 74 Jahre (1950 - 1954)
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	**27:40 / 24:40 / 21:40**														
	10 km Lauf	**109:30 / 97:30 / 85:30**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**88:15 / 79:00 / 72:00**														
	Schwimmen 400 m	**19:50 / 16:05 / 12:40**														
	20 km Radfahren	**78:00 / 68:30 / 60:30**														
Kraft	Medizinball	**4,50 / 6,50 / 7,50**														
	Kugelstoßen 3 kg	**4,25 / 5,00 / 6,00**														
	Steinstoßen 3 kg	**7,90 / 8,80 / 9,60**														
	Standweitsprung	**0,90 / 1,15 / 1,35**														
	Geräteturnen Kopfstand	**6.2.7.1**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**4 / 7 / 11**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**10 / 18 / 28**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**6 / 11 / 17**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 2 / 4**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**13,0 / 11,8 / 10,6**														
	25 m Schwimmen	**59,0 / 48,0 / 36,0**														
	200 m Radfahren	**38,0 / 32,0 / 26,5**														
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	**6.3.4.1**														
Koordination	Hochsprung	**0,70 / 0,80 / 0,90**														
	Weitsprung	**2,10 / 2,50 / 2,90**														
	Schleuderball 1 kg	**13,00 / 16,50 / 19,50**														
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung	**8 / 14 / 18**														
	Geräteturnen Schwebebalken	**6.4.7.1**														