75 bis 79 Jahre (1945 - 1949)

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	**26:00 / 23:00 / 20:00**														
	10 km Lauf	**107:20 / 95:20 / 83:20**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**86:10 / 75:45 / 67:30**														
	Schwimmen 200 m	**9:25 / 7:40 / 6:05**														
	20 km Radfahren	**74:30 / 63:00 / 51:30**														
Kraft	Medizinball	**6,00 / 8,50 / 10,00**														
	Kugelstoßen 4 kg	**5,75 / 6,50 / 7,50**														
	Steinstoßen 5 kg	**9,20 / 10,50 / 11,80**														
	Standweitsprung	**1,20 / 1,50 / 1,80**														
	Geräteturnen Kopfstand	**6.2.7.1**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**9 / 16 / 25**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**10 / 20 / 33**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**8 / 16 / 27**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 2 / 6**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**12,2 / 11,2 / 10,1**														
	25 m Schwimmen	**57,5 / 45,5 / 33,5**														
	200 m Radfahren	**37,5 / 29,5 / 21,5**														
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	**6.3.4.1**														
Koordination	Hochsprung	**0,75 / 0,90 / 1,00**														
	Weitsprung	**2,40 / 2,90 / 3,30**														
	Schleuderball 1 kg	**16,00 / 21,00 / 26,00**														
	Seilspringen Grundsprung vw mit oder ohne Zwischenprung oder Galoppsprung	**8 / 14 / 18**														
	Geräteturnen Schwebebalken	**6.4.7.1**														