75 bis 79 Jahre (1946 - 1950)

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	**28:30 / 25:30 / 22:30**														
	10 km Lauf	**115:20 / 103:20 / 91:20**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**92:30 / 81:30 / 74:30**														
	Schwimmen 400 m	**10:15 / 8:20 / 6:30**														
	20 km Radfahren	**81:30 / 70:30 / 63:00**														
Kraft	Medizinball	**4,50 / 6,50 / 7,50**														
	Kugelstoßen 2 kg	**4,25 / 5,25 / 6,25**														
	Steinstoßen 3 kg	**7,40 / 8,30 / 9,10**														
	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	**9 / 18 / 28**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**5 / 10 / 16**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 2 / 3**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**13,5 / 12,3 / 11,1**														
	25 m Schwimmen	**61,0 / 50,0 / 38,0**														
	200 m Radfahren	**39,0 / 33,0 / 27,5**														
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	**6.3.4.1**														
Koordination	Hochsprung	**0,65 / 0,75 / 0,85**														
	Weitsprung	**1,80 / 2,20 / 2,60**														
	Schleuderball 1 kg	**12,00 / 15,50 / 18,50**														
	Seilspringen Grundsprung vw mit oder ohne Zwischenprung oder Galoppsprung	**8 / 14 / 18**														
	Geräteturnen Schwebebalken	**6.4.7.1**														

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