80 bis 84 Jahre (1940 - 1944)

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	**26:30 / 23:30 / 20:30**														
	10 km Lauf	**113:10 / 101:10 / 89:10**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**91:30 / 79:45 / 72:00**														
	Schwimmen 200 m	**9:30 / 7:50 / 6:10**														
	20 km Radfahren	**76:00 / 64:30 / 53:00**														
Kraft	Medizinball	**5,50 / 8,00 / 9,50**														
	Kugelstoßen 3 kg	**5,50 / 6,25 / 7,25**														
	Steinstoßen 3 kg	**9,00 / 10,30 / 11,60**														
	Standweitsprung	**1,15 / 1,45 / 1,75**														
	Geräteturnen Kopfstand	**6.2.7.1**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**7 / 14 / 23**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**7 / 18 / 31**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**7 / 15 / 25**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 2 / 5**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**13,0 / 12,0 / 10,9**														
	25 m Schwimmen	**59,0 / 48,0 / 36,0**														
	200 m Radfahren	**39,0 / 31,5 / 23,0**														
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	**6.3.4.1**														
Koordination	Hochsprung	**0,75 / 0,85 / 0,95**														
	Weitsprung	**2,10 / 2,60 / 3,10**														
	Schleuderball 1 kg	**14,00 / 19,00 / 24,00**														
	Seilspringen Grundsprung vw mit oder ohne Zwischenprung oder Galoppsprung	**6 / 10 / 12**														
	Geräteturnen Schwebebalken	**6.4.7.1**														