80 bis 84 Jahre (1940 - 1944)

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	**29:40 / 26:40 / 23:40**														
	10 km Lauf	**122:20 / 110:20 / 98:20**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**98:30 / 85:15 / 77:30**														
	Schwimmen 200 m	**10:25 / 8:30 / 6:45**														
	20 km Radfahren	**84:30 / 75:00 / 65:30**														
Kraft	Medizinball	**4,00 / 5,50 / 6,50**														
	Kugelstoßen 2 kg	**4,00 / 5,00 / 5,75**														
	Steinstoßen 3 kg	**6,90 / 7,80 / 8,60**														
	Standweitsprung	**0,85 / 1,10 / 1,30**														
	Geräteturnen Kopfstand	**6.2.7.1**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**3 / 7 / 10**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**8 / 16 / 26**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**4 / 9 / 15**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**1 / 2 / 3**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**14,3 / 13,1 / 12,0**														
	25 m Schwimmen	**63,5 / 52,0 / 40,0**														
	200 m Radfahren	**40,5 / 34,5 / 28,5**														
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	**6.3.4.1**														
Koordination	Hochsprung	**0,65 / 0,75 / 0,85**														
	Weitsprung	**1,60 / 2,00 / 2,40**														
	Schleuderball 1 kg	**11,00 / 14,50 / 17,50**														
	Seilspringen Grundsprung vw mit oder ohne Zwischenprung oder Galoppsprung	**6 / 10 / 12**														
	Geräteturnen Schwebebalken	**6.4.7.1**														