85 bis 89 Jahre (1935 - 1939)

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	**27:30 / 24:30 / 21:30**														
	10 km Lauf	**120:10 / 108:10 / 96:10**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**96:00 / 84:15 / 75:30**														
	Schwimmen 200 m	**9:30 / 8:00 / 6:25**														
	20 km Radfahren	**77:30 / 66:30 / 55:30**														
Kraft	Medizinball	**5,00 / 7,50 / 9,00**														
	Kugelstoßen 3 kg	**5,00 / 6,00 / 6,75**														
	Steinstoßen 3 kg	**8,80 / 10,10 / 11,40**														
	Standweitsprung	**1,00 / 1,30 / 1,60**														
	Geräteturnen Kopfstand	**6.2.7.1**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**7 / 12 / 21**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**5 / 16 / 29**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**6 / 13 / 22**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**- / 1 / 3**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**14,1 / 13,1 / 12,0**														
	25 m Schwimmen	**59,5 / 49,0 / 38,0**														
	200 m Radfahren	**41,0 / 33,0 / 24,5**														
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	**6.3.4.1**														
Koordination	Hochsprung	**0,70 / 0,80 / 0,90**														
	Weitsprung	**1,90 / 2,40 / 2,90**														
	Schleuderball 1 kg	**12,00 / 16,50 / 21,00**														
	Seilspringen Grundsprung vw mit oder ohne Zwischenprung oder Galoppsprung	**6 / 10 / 12**														
	Geräteturnen Schwebebalken	**6.4.7.1**														