85 bis 89 Jahre (1936 - 1940)

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	**31:00 / 28:00 / 25:00**														
	10 km Lauf	**129:10 / 117:10 / 105:10**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**104:00 / 90:20 / 82:00**														
	Schwimmen 400 m	**10:35 / 8:45 / 7:05**														
	20 km Radfahren	**89:30 / 80:00 / 69:00**														
Kraft	Medizinball	**3,50 / 4,50 / 5,50**														
	Kugelstoßen 2 kg	**3,75 / 4,50 / 5,50**														
	Steinstoßen 3 kg	**6,45 / 7,35 / 8,15**														
	Standweitsprung	**0,85 / 1,05 / 1,25**														
	Geräteturnen Kopfstand	**6.2.7.1**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**3 / 6 / 10**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**7 / 14 / 24**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**3 / 8 / 14**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**- / 1 / 2**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**15,5 / 14,3 / 13,2**														
	25 m Schwimmen	**65,5 / 53,5 / 41,5**														
	200 m Radfahren	**42,0 / 36,0 / 30,0**														
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	**6.3.4.1**														
Koordination	Hochsprung	**0,60 / 0,70 / 0,80**														
	Weitsprung	**1,30 / 1,70 / 2,10**														
	Schleuderball 1 kg	**9,50 / 13,00 / 16,00**														
	Seilspringen Grundsprung vw mit oder ohne Zwischenprung oder Galoppsprung	**6 / 10 / 12**														
	Geräteturnen Schwebebalken	**6.4.7.1**														

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