90 plus (1934 und älter)
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	**29:50 / 26:50 / 23:50**														
	10 km Lauf	**127:40 / 115:40 / 103:40**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**102:45 / 89:20 / 80:00**														
	Schwimmen 200 m	**9:45 / 8:10 / 6:45**														
	20 km Radfahren	**79:00 / 68:00 / 58:00**														
Kraft	Medizinball	**4,50 / 6,50 / 8,00**														
	Kugelstoßen 3 kg	**4,50 / 5,25 / 6,25**														
	Steinstoßen 3 kg	**8,40 / 9,70 / 11,00**														
	Standweitsprung	**0,90 / 1,20 / 1,50**														
	Geräteturnen Kopfstand	**6.2.7.1**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**6 / 11 / 20**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**3 / 14 / 27**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**5 / 10 / 19**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**- / 1 / 3**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**15,5 / 14,5 / 13,4**														
	25 m Schwimmen	**60,0 / 50,0 / 40,0**														
	200 m Radfahren	**43,5 / 35,5 / 27,0**														
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	**6.3.4.1**														
Koordination	Hochsprung	**0,65 / 0,75 / 0,85**														
	Weitsprung	**1,60 / 2,10 / 2,60**														
	Schleuderball 1 kg	**10,50 / 15,00 / 19,50**														
	Seilspringen Grundsprung vw mit oder ohne Zwischenprung oder Galoppsprung	**4 / 6 / 8**														
	Geräteturnen Schwebebalken	**6.4.7.1**														