90 plus (1934 und älter)
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	**32:30 / 29:30 / 26:30**														
	10 km Lauf	**136:30 / 124:30 / 112:30**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**110:21 / 96:00 / 87:00**														
	Schwimmen 200 m	**10:45 / 8:55 / 7:20**														
	20 km Radfahren	**93:00 / 83:00 / 72:30**														
Kraft	Medizinball	**3,00 / 4,00 / 5,00**														
	Kugelstoßen 2 kg	**3,25 / 4,25 / 5,00**														
	Steinstoßen 3 kg	**6,10 / 7,00 / 7,80**														
	Standweitsprung	**0,80 / 1,00 / 1,20**														
	Geräteturnen Kopfstand	**6.2.7.1**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**3 / 5 / 8**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**5 / 12 / 23**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**3 / 7 / 13**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**- / 1 / 2**														
Schnellikeit	Laufen 50 m	**17,1 / 15,9 / 14,8**														
	25 m Schwimmen	**66,5 / 54,5 / 42,5**														
	200 m Radfahren	**44,5 / 38,0 / 31,5**														
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	**6.3.4.1**														
Koordination	Hochsprung	**0,55 / 0,60 / 0,65**														
	Weitsprung	**1,10 / 1,50 / 1,90**														
	Schleuderball 1 kg	**7,5 / 11,00 / 14,00**														
	Seilspringen Grundsprung vw mit oder ohne Zwischenprung oder Galoppsprung	**4 / 6 / 8**														
	Geräteturnen Schwebebalken	**6.4.7.1**														