

bitte ausfüllen

Nachname:		Vorname:		Geburtsdatum:	
PLZ Ort:		Straße:		Telefon:	
Sparte:		Gruppe1:		E-Mail:	
Schwimmnachweis vom:		Schwimmnachweis Art:		Schwimmnachweis bis:	
bisher DSA's erfüllt	letztmalig:	in Bronze ( ) Silber ( ) Gold ( )			PK-intern:

**M 12 - 17**

Datensatz Nr:

DOSB-ID:

Grp. 1 Ausdauer		12-13	14-15	16-17	Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
800m Lauf	1P. B 2P. S 3P. G	4min 45sec 4min 00sec 3min 15sec	4min 20sec 3min 40sec 2min 50sec	3min 50sec 3min 05sec 2min 25sec				
Dauer-/Geländelauf	1P. B 2P. S 3P. G	25min 00sec 35min 00sec 45min 00sec	35min 00sec 45min 00sec 60min 00sec	55min 00sec 70min 00sec 90min 00sec				
Radfahren 10km	1P. B 2P. S 3P. G	43min 00sec 37min 00sec 31min 30sec	32min 00sec 28min 00sec 24min 00sec	27min 00sec 23min 30sec 20min 30sec				
Schwimmen 400m	1P. B 2P. S 3P. G	13min 30sec 11min 30sec 09min 45sec	12min 00sec 10min 15sec 08min 50sec	11min 00sec 09min 40sec 08min 20sec				
Grp. 2 Kraft					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Kugelstoss 3kg	1P. B 2P. S 3P. G	06,25m 06,75m 07,25m						
Kugelstoss 4kg	1P. B 2P. S 3P. G		07,00m 07,50m 08,00m					
Kugelstoss 5kg	1P. B 2P. S 3P. G			07,50m 08,00m 08,50m				
Standweitsprung	1P. B 2P. S 3P. G	1,70m 1,90m 2,05m	1,90m 2,05m 2,25m	2,05m 2,20m 2,40m				
Turnen 2.6.4: Klimmzüge		B 1 S 2 G 3						
Turnen 2.6.5: Handstand			B 1 S 2 G 3					
Turnen 2.6.6: Hüftaufschwung				B 1 S 2 G 3				
Wurfball 200gr	1P. B 2P. S 3P. G	26,00m 30,00m 33,00m	30,00m 34,00m 37,00m	32,00m 36,00m 40,00m				
Grp. 3 Schnelligkeit					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Laufen 100m	1P. B 2P. S 3P. G		17,00sec 15,40sec 14,10sec	16,30sec 14,80sec 13,50sec				
Laufen 50m	1P. B 2P. S 3P. G	09,70sec 08,90sec 08,10sec						
Radfahren 200m flg.Start	1P. B 2P. S 3P. G	29,50sec 26,00sec 22,50sec	24,00sec 21,50sec 19,00sec	22,00sec 19,50sec 17,00sec				
Schwimmen 25m	1P. B 2P. S 3P. G	33,00sec 27,00sec 21,00sec	31,00sec 25,50sec 20,00sec	29,50sec 24,50sec 19,00sec				
Turnen 3.4.4: Handstütz-Sprungüberschlag		B 1 S 2 G 3						
Turnen 3.4.5: Grätschsprung			B 1 S 2 G 3					
Turnen 3.4.6: Handstütz-Sprungüberschlag				B 1 S 2 G 3				
Grp. 4 Koordination					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Hochsprung	1P. B 2P. S 3P. G	0,95m 1,05m 1,15m	1,10m 1,20m 1,30m	1,20m 1,30m 1,40m				
Schleuderball 1kg	1P. B 2P. S 3P. G	19,50m 24,00m 27,50m	23,50m 28,00m 32,00m	27,50m 32,00m 36,50m				
Seil: Grundspr., rückwärts	1P. B 2P. S 3P. G	10 15 25						
Seil: Kreuzdurchschlag	1P. B 2P. S 3P. G		10 15 20	10 15 20				
Turnen 4.7.4: Rad		B 1 S 2 G 3						
Turnen 4.7.5: Rolle			B 1 S 2 G 3					
Turnen 4.7.6: Sprung mit Drehung				B 1 S 2 G 3				
Weitsprung	1P. B 2P. S 3P. G	3,20m 3,50m 3,80m	3,80m 4,10m 4,40m	4,30m 4,60m 4,90m				

Aus jeder Gruppe ist mindestens eine Disziplin zu erfüllen  
Wertedateien männl. ab 2018 Stand 05.12.2017

4-7 P. Bronze 8-10 P. Silber 11-12 P. Gold

**Summe:**

Die auf diesem Laufzeitteil erfasste Person wurde darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) von DOSB bzw. den Landesverbänden und ihren Untereinrichtungen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen