

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 18 - 29

Datensatz Nr:

DOSB-ID:

Grp. 1 Ausdauer		18-19	20-24	25-29	Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
10000m Lauf	1P. B	063min 20sec	062min 30sec	066min 00sec				
	2P. S	057min 20sec	056min 30sec	059min 20sec				
	3P. G	051min 20sec	050min 00sec	052min 00sec				
3000m Lauf	1P. B	17min 20sec	16min 50sec	17min 10sec				
	2P. S	15min 20sec	14min 50sec	15min 10sec				
	3P. G	13min 20sec	12min 50sec	13min 10sec				
7,5 km Walking	1P. B	058min 30sec	057min 00sec	058min 30sec				
	2P. S	054min 30sec	053min 00sec	054min 30sec				
	3P. G	050min 30sec	049min 00sec	050min 30sec				
Radfahren 20km	1P. B	47min 00sec	46min 30sec	50min 00sec				
	2P. S	42min 30sec	42min 00sec	44min 30sec				
	3P. G	38min 30sec	37min 30sec	39min 00sec				
Schwimmen 800m	1P. B	22min 35sec	22min 10sec	23min 10sec				
	2P. S	19min 50sec	19min 30sec	20min 00sec				
	3P. G	17min 00sec	16min 25sec	17min 00sec				

Grp. 2 Kraft					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Kugelstoss 6kg	1P. B	07,75m						
	2P. S	08,25m						
	3P. G	08,75m						
Kugelstoss 7,26kg	1P. B		07,75m	07,50m				
	2P. S		08,50m	08,25m				
	3P. G		09,00m	08,75m				
Medizinballwurf 2kg	1P. B	10,25m	10,00m	09,75m				
	2P. S	11,00m	11,00m	10,75m				
	3P. G	11,75m	11,75m	11,75m				
Standweitsprung	1P. B	2,10m	2,10m	2,05m				
	2P. S	2,30m	2,30m	2,25m				
	3P. G	2,50m	2,50m	2,45m				
Steinstossen 10kg	1P. B	09,30m						
	2P. S	10,10m						
	3P. G	10,95m						
Steinstossen 15kg	1P. B		07,70m	07,45m				
	2P. S		08,65m	08,45m				
	3P. G		09,55m	09,45m				
Turnen 2.6.6: Hüftaufschwung		B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3				

Grp. 3 Schnelligkeit					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Laufen 100m	1P. B	16,00sec	15,80sec	16,30sec				
	2P. S	14,60sec	14,40sec	14,80sec				
	3P. G	13,20sec	13,00sec	13,30sec				
Radfahren 200m flg.Start	1P. B	20,50sec	20,00sec	21,00sec				
	2P. S	18,00sec	17,50sec	18,00sec				
	3P. G	15,50sec	15,00sec	15,00sec				
Schwimmen 25m	1P. B	28,00sec	27,00sec	29,00sec				
	2P. S	23,00sec	22,00sec	23,00sec				
	3P. G	17,50sec	15,50sec	16,50sec				
Turnen 3.4.6: Handstütz-Sprungüberschlag		B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3				

Grp. 4 Koordination					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Hochsprung	1P. B	1,30m	1,30m	1,30m				
	2P. S	1,40m	1,40m	1,40m				
	3P. G	1,50m	1,55m	1,50m				
Schleuderball 1kg	1P. B	31,50m	33,00m	32,50m				
	2P. S	36,00m	38,00m	37,50m				
	3P. G	40,50m	42,00m	41,50m				
Seil: Doppeldurchschlag	1P. B	10	10	10				
	2P. S	15	15	15				
	3P. G	20	20	20				
Turnen 4.7.6: Sprung mit Drehung		B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3				
Weitsprung	1P. B	4,50m	4,40m	4,30m				
	2P. S	4,80m	4,70m	4,60m				
	3P. G	5,10m	5,00m	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 Laufzeitlich 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) vom DOSB bzw. den Landesverbänden und ihren Untereinrichtungen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen