

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 30 - 44

Datensatz Nr:

DOSB-ID:

Grp. 1 Ausdauer		30-34	35-39	40-44	Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
10000m Lauf	1P. B 2P. S 3P. G	069min 40sec 061min 10sec 054min 50sec	074min 10sec 065min 30sec 056min 50sec	078min 50sec 069min 30sec 060min 10sec				
3000m Lauf	1P. B 2P. S 3P. G	18min 40sec 16min 10sec 14min 10sec	19min 50sec 17min 20sec 15min 00sec	21min 00sec 18min 30sec 15min 50sec				
7,5 km Walking	1P. B 2P. S 3P. G	062min 30sec 057min 00sec 051min 00sec	065min 00sec 058min 30sec 053min 30sec	066min 00sec 060min 30sec 054min 00sec				
Radfahren 20km	1P. B 2P. S 3P. G	53min 30sec 47min 00sec 40min 30sec	58min 00sec 50min 00sec 41min 30sec	63min 00sec 52min 00sec 43min 30sec				
Schwimmen 800m	1P. B 2P. S 3P. G	25min 45sec 21min 30sec 18min 00sec	28min 50sec 24min 00sec 19min 15sec	32min 25sec 26min 25sec 20min 25sec				
Grp. 2 Kraft					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Kugelstoss 7,26kg	1P. B 2P. S 3P. G	07,00m 07,75m 08,25m	06,75m 07,25m 08,00m	06,25m 07,00m 07,75m				
Medizinballwurf 2kg	1P. B 2P. S 3P. G	09,00m 10,25m 11,50m	08,25m 09,75m 11,25m	07,75m 09,25m 10,75m				
Standweitsprung	1P. B 2P. S 3P. G	1,85m 2,10m 2,35m	1,65m 1,95m 2,25m	1,55m 1,85m 2,15m				
Steinstossen 15kg	1P. B 2P. S 3P. G	07,10m 08,15m 09,15m	06,75m 07,75m 08,80m	06,10m 07,40m 08,65m				
Turnen 2.6.4: Klimmzüge				B 1 S 2 G 3				
Turnen 2.6.5: Handstand		B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3					
Grp. 3 Schnelligkeit					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Laufen 100m	1P. B 2P. S 3P. G	16,80sec 15,10sec 13,60sec	17,60sec 15,90sec 14,20sec					
Laufen 50m	1P. B 2P. S 3P. G			09,60sec 08,70sec 07,70sec				
Radfahren 200m flg.Start	1P. B 2P. S 3P. G	22,50sec 18,50sec 15,00sec	24,00sec 20,00sec 15,50sec	26,50sec 21,50sec 16,50sec				
Schwimmen 25m	1P. B 2P. S 3P. G	31,50sec 24,00sec 17,00sec	35,00sec 26,50sec 18,50sec	38,50sec 29,50sec 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	B 1 S 2 G 3					
Grp. 4 Koordination					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Hochsprung	1P. B 2P. S 3P. G	1,30m 1,40m 1,50m	1,25m 1,35m 1,45m	1,20m 1,30m 1,40m				
Schleuderball 1kg	1P. B 2P. S 3P. G	30,00m 35,00m 40,00m	28,50m 33,50m 38,50m	28,00m 33,00m 38,00m				
Seil: Kreuzdurchschlag	1P. B 2P. S 3P. G	10 15 20	10 15 20					
Seil: Laufschrift	1P. B 2P. S 3P. G			20 30 40				
Turnen 4.7.4: Rad				B 1 S 2 G 3				
Turnen 4.7.5: Rolle		B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3					
Weitsprung	1P. B 2P. S 3P. G	4,20m 4,50m 4,80m	4,10m 4,40m 4,80m	3,90m 4,30m 4,70m				

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 Laufzeitel 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