

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 45 - 59**

Datensatz Nr:

DOSB-ID:

Grp. 1 Ausdauer		45-49	50-54	55-59	Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
10000m Lauf	1P. B 2P. S 3P. G	083min 40sec 073min 10sec 063min 30sec	088min 20sec 076min 40sec 065min 30sec	091min 30sec 079min 40sec 067min 40sec				
3000m Lauf	1P. B 2P. S 3P. G	22min 10sec 19min 30sec 16min 30sec	23min 20sec 20min 20sec 17min 20sec	23min 50sec 20min 50sec 17min 50sec				
7,5 km Walking	1P. B 2P. S 3P. G	068min 30sec 062min 30sec 055min 00sec	071min 00sec 064min 00sec 057min 30sec	073min 00sec 065min 00sec 059min 00sec				
Radfahren 20km	1P. B 2P. S 3P. G	66min 00sec 55min 00sec 45min 00sec	68min 30sec 57min 00sec 46min 30sec	70min 30sec 58min 30sec 47min 30sec				
Schwimmen 400m	1P. B 2P. S 3P. G		17min 25sec 14min 20sec 10min 45sec	17min 50sec 14min 35sec 11min 20sec				
Schwimmen 800m	1P. B 2P. S 3P. G	34min 30sec 27min 50sec 20min 40sec						
Grp. 2 Kraft					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Kugelstoss 6kg	1P. B 2P. S 3P. G		06,25m 07,00m 08,00m	06,00m 06,75m 07,50m				
Kugelstoss 7,26kg	1P. B 2P. S 3P. G	06,00m 06,75m 07,50m						
Medizinballwurf 2kg	1P. B 2P. S 3P. G	07,00m 08,75m 10,50m	06,50m 08,50m 10,25m	06,00m 08,25m 10,00m				
Standweitsprung	1P. B 2P. S 3P. G	1,45m 1,75m 2,05m	1,35m 1,65m 1,95m	1,30m 1,60m 1,90m				
Steinstossen 10kg	1P. B 2P. S 3P. G		07,95m 09,25m 10,55m	07,75m 09,05m 10,35m				
Steinstossen 15kg	1P. B 2P. S 3P. G	05,50m 07,05m 08,60m						
Turnen 2.6.3: Stütزشwingen			B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3				
Turnen 2.6.4: Klimmzüge		B 1 S 2 G 3						
Grp. 3 Schnelligkeit					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Laufen 50m	1P. B 2P. S 3P. G	10,00sec 08,90sec 07,90sec	10,30sec 09,10sec 08,20sec	10,50sec 09,40sec 08,50sec				
Radfahren 200m flg.Start	1P. B 2P. S 3P. G	28,50sec 23,00sec 17,00sec	30,00sec 24,00sec 18,00sec	32,00sec 25,00sec 18,50sec				
Schwimmen 25m	1P. B 2P. S 3P. G	42,00sec 32,50sec 20,50sec	45,00sec 35,00sec 23,00sec	49,00sec 37,00sec 25,00sec				
Turnen 3.4.3: Sprungrolle			B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3				
Turnen 3.4.4: Handstütz-Sprungüberschlag		B 1 S 2 G 3						
Grp. 4 Koordination					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Hochsprung	1P. B 2P. S 3P. G	1,15m 1,25m 1,35m	1,05m 1,15m 1,25m	1,00m 1,10m 1,20m				
Schleuderball 1kg	1P. B 2P. S 3P. G	27,00m 32,00m 37,50m	25,50m 31,00m 36,50m	23,50m 29,00m 35,00m				
Seil: Grundspr., rückwärts	1P. B 2P. S 3P. G		10 20 30	10 20 30				
Seil: Laufschrift	1P. B 2P. S 3P. G	20 30 40						
Turnen 4.7.3: Schwingen an den Ringen			B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3				
Turnen 4.7.4: Rad		B 1 S 2 G 3						
Weitsprung	1P. B 2P. S 3P. G	3,70m 4,10m 4,50m	3,60m 4,00m 4,40m	3,40m 3,80m 4,20m				

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