

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 60 - 74

Datensatz Nr:

DOSB-ID:

Grp. 1 Ausdauer		60-64	65-69	70-74	Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
10000m Lauf	1P. B	094min 40sec	098min 00sec	102min 10sec				
	2P. S	082min 40sec	086min 00sec	090min 10sec				
	3P. G	070min 40sec	074min 00sec	078min 10sec				
3000m Lauf	1P. B	24min 30sec	25min 00sec	25min 20sec				
	2P. S	21min 30sec	22min 00sec	22min 20sec				
	3P. G	18min 30sec	19min 00sec	19min 20sec				
7,5 km Walking	1P. B	075min 45sec	078min 10sec	081min 30sec				
	2P. S	067min 30sec	069min 30sec	072min 00sec				
	3P. G	060min 30sec	062min 00sec	065min 00sec				
Radfahren 20km	1P. B	71min 30sec	72min 30sec	73min 30sec				
	2P. S	60min 00sec	60min 30sec	61min 30sec				
	3P. G	48min 00sec	48min 30sec	49min 30sec				
Schwimmen 400m	1P. B	18min 10sec	18min 25sec	18min 25sec				
	2P. S	14min 45sec	15min 05sec	15min 15sec				
	3P. G	11min 25sec	11min 30sec	11min 35sec				

Grp. 2 Kraft					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Kugelstoss 4kg	1P. B			06,00m				
	2P. S			06,75m				
	3P. G			07,75m				
Kugelstoss 5kg	1P. B	06,00m	05,75m					
	2P. S	07,00m	06,75m					
	3P. G	08,00m	07,50m					
Medizinballwurf 2kg	1P. B	05,75m	05,25m	05,00m				
	2P. S	07,75m	07,25m	07,00m				
	3P. G	09,75m	09,25m	09,00m				
Standweitsprung	1P. B	1,30m	1,30m	1,25m				
	2P. S	1,60m	1,60m	1,55m				
	3P. G	1,90m	1,90m	1,85m				
Steinstossen 10kg	1P. B	07,65m	07,25m	06,9m				
	2P. S	08,95m	08,55m	08,20m				
	3P. G	10,25m	09,85m	09,50m				
Turnen 2.6.1: Schulter-/Kopfstand				B 1 S 2 G 3				
Turnen 2.6.2: Kerze-/Nackenstand	B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3						

Grp. 3 Schnelligkeit					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Laufen 50m	1P. B	10,80sec	11,20sec	11,70sec				
	2P. S	09,70sec	10,20sec	10,70sec				
	3P. G	08,80sec	09,10sec	09,60sec				
Radfahren 200m flg.Start	1P. B	33,50sec	35,00sec	36,00sec				
	2P. S	26,00sec	27,00sec	28,50sec				
	3P. G	19,00sec	19,50sec	20,00sec				
Schwimmen 25m	1P. B	51,00sec	52,50sec	55,00sec				
	2P. S	39,00sec	40,50sec	43,00sec				
	3P. G	27,00sec	28,50sec	31,00sec				
Turnen 3.4.1: Sprunghocke als Stützsprung				B 1 S 2 G 3				
Turnen 3.4.2: Schrittsprung	B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3						

Grp. 4 Koordination					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Hochsprung	1P. B	0,95m	0,85m	0,80m				
	2P. S	1,05m	1,00m	0,95m				
	3P. G	1,15m	1,10m	1,05m				
Schleuderball 1kg	1P. B	22,50m	20,00m	18,50m				
	2P. S	28,00m	25,50m	24,00m				
	3P. G	34,00m	30,50m	29,00m				
Seil: Galoppschritt	1P. B			8				
	2P. S			14				
	3P. G			18				
Seil: Grundspr., vorwärts	1P. B	10	10	8				
	2P. S	20	20	14				
	3P. G	30	30	18				
Turnen 4.7.1: Schwebebalken				B 1 S 2 G 3				
Turnen 4.7.2: Hüftumschwung	B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3						
Weitsprung	1P. B	3,20m	2,90m	2,70m				
	2P. S	3,60m	3,30m	3,10m				
	3P. G	4,00m	3,70m	3,60m				

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) vom DOSB bzw. den Landesverbänden und ihren Untereinrichtungen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen