DSA 2018 VfL HIDDESEN e.V. **30.01.2018**

bitte ausfüllen

Nachname:	Vorname:	Geburtsdatum:	
PLZ Ort:	Straße:	Telefon:	**M 6 - 11**
Sparte:	Gruppe1: Gruppe2:	E-Mail:	Datensatz Nr:
Schwimmnachweis vom:	Schwimmnachweis Art:	Schwimmnachweis bis:	DOSB-ID:
bisher DSA´s erfüllt / letztmalig:	in Bronze ( ) Silber ( ) Gold ( )		PK-intern:

Grp. 1 Ausdauer		6-7	8-9	10-11	Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
800m Lauf	1P. B	5min 40sec	5min 25sec	5min 05sec				
	2P. S	5min 00sec	4min 40sec	4min 20sec				
	3P. G	4min 15sec	3min 55sec	3min 35sec				
Dauer-/Geländelauf	1P. B	10min 00sec	12min 00sec	17min 00sec				
	2P. S	15min 00sec	17min 00sec	25min 00sec				
	3P. G	20min 00sec	23min 00sec	35min 00sec				
Radfahren 10km	1P. B			48min 30sec				
	2P. S			41min 00sec				
	3P. G			33min 30sec				
Radfahren 5km	1P. B		26min 30sec					
	2P. S		23min 30sec					
	3P. G		20min 30sec					
Schwimmen 200m	1P. B	09min 00sec	08min 00sec	07min 00sec				
	2P. S	07min 20sec	06min 45sec	06min 20sec				
	3P. G	06min 10sec	05min 40sec	05min 10sec				

Grp. 2 Kraft					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Schlagball 80gr	1P. B	12,00m	17,00m	21,00m				
	2P. S	15,00m	20,00m	25,00m				
	3P. G	17,00m	23,00m	28,00m				
Standweitsprung	1P. B	1,15m	1,30m	1,50m				
	2P. S	1,35m	1,50m	1,70m				
	3P. G	1,50m	1,65m	1,85m				
Turnen 2.6.1: Schulter-/Kopfstand		B 1 S 2 G 3						
Turnen 2.6.2: Kerze-/Nackenstand			B 1 S 2 G 3					
Turnen 2.6.3: Stützschwingen				B 1 S 2 G 3				

Grp. 3 Schnelligkeit					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Laufen 30m	1P. B	07,70sec	07,20sec					
	2P. S	06,80sec	06,40sec					
	3P. G	06,00sec	05,70sec					
Laufen 50m	1P. B			10,30sec				
	2P. S			09,30sec				
	3P. G			08,40sec				
Radfahren 200m flg.Start	1P. B		38,00sec	35,00sec				
	2P. S		33,00sec	30,50sec				
	3P. G		28,00sec	26,00sec				
Schwimmen 25m	1P. B	46,00sec	41,00sec	36,00sec				
	2P. S	38,00sec	33,00sec	29,00sec				
	3P. G	30,00sec	26,00sec	22,50sec				
Turnen 3.4.1: Sprunghocke als Stützsprung		B 1 S 2 G 3						
Turnen 3.4.2: Schrittsprung			B 1 S 2 G 3					
Turnen 3.4.3: Sprungrolle				B 1 S 2 G 3				

Grp. 4 Koordination					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Drehwurf	1P. B	15 Pkte	21 Pkte	33 Pkte				
	2P. S	18 Pkte	27 Pkte	39 Pkte				
	3P. G	24 Pkte	33 Pkte	45 Pkte				
Hochsprung	1P. B			0,85m				
	2P. S			0,95m				
	3P. G			1,05m				
Seil: Galoppschritt	1P. B	10	10					
	2P. S	15	15					
	3P. G	25	25					
Seil: Grundspr., vorwärts	1P. B	10	10	20				
	2P. S	15	15	30				
	3P. G	25	25	40				
Turnen 4.7.1: Schwebebalken		B 1 S 2 G 3						
Turnen 4.7.2: Hüftumschwung			B 1 S 2 G 3					
Turnen 4.7.3: Schwingen an den Ringen				B 1 S 2 G 3				
Weitsprung	1P. B			2,60m				
	2P. S			2,90m				
	3P. G			3,20m				
Zonenweitsprung	1P. B	18 Pkte	27 Pkte					
	2P. S	21 Pkte	30 Pkte					
	3P. G	24 Pkte	33 Pkte					

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 Laufzettel 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 Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden.
Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen