

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 75 - 89**

Datensatz Nr:

DOSB-ID:

Grp. 1 Ausdauer		75-79	80-84	85-89	Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
10000m Lauf	1P. B	107min 20sec	113min 10sec	120min 10sec				
	2P. S	095min 20sec	101min 10sec	108min 10sec				
	3P. G	083min 20sec	089min 10sec	096min 10sec				
3000m Lauf	1P. B	26min 00sec	26min 30sec	27min 30sec				
	2P. S	23min 00sec	23min 30sec	24min 30sec				
	3P. G	20min 00sec	20min 30sec	21min 30sec				
7,5 km Walking	1P. B	086min 10sec	091min 30sec	096min 00sec				
	2P. S	075min 45sec	079min 45sec	084min 15sec				
	3P. G	067min 30sec	072min 00sec	075min 30sec				
Radfahren 20km	1P. B	74min 30sec	76min 00sec	77min 30sec				
	2P. S	63min 00sec	64min 30sec	66min 30sec				
	3P. G	51min 30sec	53min 00sec	55min 30sec				
Schwimmen 200m	1P. B	09min 25sec	09min 30sec	09min 30sec				
	2P. S	07min 40sec	07min 50sec	08min 00sec				
	3P. G	06min 05sec	06min 10sec	06min 25sec				

Grp. 2 Kraft					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Kugelstoss 3kg	1P. B		05,50m	05,00m				
	2P. S		06,25m	06,00m				
	3P. G		07,25m	06,75m				
Kugelstoss 4kg	1P. B	05,75m						
	2P. S	06,50m						
	3P. G	07,50m						
Medizinballwurf 2kg	1P. B	04,50m	04,25m	04,00m				
	2P. S	06,50m	06,25m	06,00m				
	3P. G	08,50m	08,25m	08,00m				
Standweitsprung	1P. B	1,20m	1,15m	1,00m				
	2P. S	1,50m	1,45m	1,30m				
	3P. G	1,80m	1,75m	1,60m				
Steinstossen 10kg	1P. B	06,70m	06,50m	06,30m				
	2P. S	08,00m	07,80m	07,60m				
	3P. G	09,30m	09,10m	08,90m				
Turnen 2.6.1: Schulter-/Kopfstand		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 30m	1P. B	07,20sec	07,60sec	08,50sec				
	2P. S	06,40sec	06,90sec	07,70sec				
	3P. G	05,70sec	06,00sec	06,70sec				
Radfahren 200m flg.Start	1P. B	37,50sec	39,00sec	41,00sec				
	2P. S	29,50sec	31,50sec	33,00sec				
	3P. G	21,50sec	23,00sec	24,50sec				
Schwimmen 25m	1P. B	57,50sec	59,00sec	59,50sec				
	2P. S	45,50sec	48,00sec	49,00sec				
	3P. G	33,50sec	36,00sec	38,00sec				
Turnen 3.4.1: Sprunghocke als Stützsprung		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	0,75m	0,75m	0,70m				
	2P. S	0,90m	0,85m	0,80m				
	3P. G	1,00m	0,95m	0,90m				
Schleuderball 1kg	1P. B	16,00m	14,00m	12,00m				
	2P. S	21,00m	19,00m	16,50m				
	3P. G	26,00m	24,00m	21,00m				
Seil: Galoppschritt	1P. B	8	6	8				
	2P. S	14	10	10				
	3P. G	18	12	12				
Seil: Grundspr., vorwärts	1P. B	8	6	8				
	2P. S	14	10	10				
	3P. G	18	12	12				
Turnen 4.7.1: Schwebebalken		B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3				
Weitsprung	1P. B	2,40m	2,10m	1,90m				
	2P. S	2,90m	2,60m	2,40m				
	3P. G	3,30m	3,10m	2,90m				

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