

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:

W 12 - 17

Datensatz Nr:

DOSB-ID:

Grp. 1 Ausdauer		12-13	14-15	16-17	Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
800m Lauf	1P. B 2P. S 3P. G	5min 10sec 4min 25sec 3min 45sec	5min 00sec 4min 20sec 3min 35sec	4min 50sec 4min 05sec 3min 25sec				
Dauer-/Geländelauf	1P. B 2P. S 3P. G	20min 00sec 30min 00sec 40min 00sec	30min 00sec 40min 00sec 50min 00sec	45min 00sec 60min 00sec 75min 00sec				
Radfahren 10km	1P. B 2P. S 3P. G	45min 00sec 39min 30sec 33min 30sec	38min 00sec 32min 30sec 28min 30sec	32min 30sec 28min 30sec 25min 00sec				
Schwimmen 400m	1P. B 2P. S 3P. G	14min 50sec 12min 55sec 11min 00sec	13min 05sec 11min 40sec 10min 00sec	11min 50sec 10min 30sec 09min 05sec				
Grp. 2 Kraft					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Kugelstoss 3kg	1P. B 2P. S 3P. G	04,75m 05,25m 05,75m	05,50m 06,00m 06,50m	05,75m 06,25m 06,75m				
Standweitsprung	1P. B 2P. S 3P. G	1,40m 1,60m 1,80m	1,55m 1,70m 1,90m	1,65m 1,80m 2,00m				
Turnen 2.6.4: Klimmzüge		B 1 S 2 G 3						
Turnen 2.6.5: Handstand			B 1 S 2 G 3					
Turnen 2.6.6: Hüftaufschwung				B 1 S 2 G 3				
Wurfball 200gr	1P. B 2P. S 3P. G	16,00m 19,00m 23,00m	20,00m 24,00m 27,00m	24,00m 27,00m 32,00m				
Grp. 3 Schnelligkeit					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Laufen 100m	1P. B 2P. S 3P. G		18,60sec 17,00sec 15,50sec	17,60sec 16,30sec 15,00sec				
Laufen 50m	1P. B 2P. S 3P. G	10,60sec 09,60sec 08,50sec						
Radfahren 200m flg.Start	1P. B 2P. S 3P. G	31,00sec 27,00sec 23,50sec	27,00sec 24,50sec 21,50sec	25,00sec 22,50sec 20,00sec				
Schwimmen 25m	1P. B 2P. S 3P. G	35,00sec 29,00sec 23,50sec	33,00sec 27,50sec 21,50sec	30,50sec 25,50sec 20,00sec				
Turnen 3.4.4: Handstütz-Sprungüberschlag		B 1 S 2 G 3						
Turnen 3.4.5: Grätschsprung			B 1 S 2 G 3					
Turnen 3.4.6: Handstütz-Sprungüberschlag				B 1 S 2 G 3				
Grp. 4 Koordination					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Hochsprung	1P. B 2P. S 3P. G	0,90m 1,00m 1,10m	0,95m 1,05m 1,15m	1,05m 1,15m 1,25m				
Schleuderball 1kg	1P. B 2P. S 3P. G	17,00m 19,50m 22,00m	19,50m 22,50m 25,50m	22,00m 25,00m 28,00m				
Seil: Grundspr., rückwärts	1P. B 2P. S 3P. G	10 15 25						
Seil: Kreuzdurchschlag	1P. B 2P. S 3P. G		10 15 20	10 15 20				
Turnen 4.7.4: Rad		B 1 S 2 G 3						
Turnen 4.7.5: Rolle			B 1 S 2 G 3					
Turnen 4.7.6: Sprung mit Drehung				B 1 S 2 G 3				
Weitsprung	1P. B 2P. S 3P. G	2,80m 3,10m 3,40m	3,20m 3,50m 3,80m	3,40m 3,70m 4,00m				

Aus jeder Gruppe ist mindestens eine Disziplin zu erfüllen
Wertedateien weibl. ab 2018 Stand 06.12.2017

4-7 P. Bronze 8-10 P. Silber 11-12 P. Gold

Summe:

Die auf diesem Laufzeit 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 Untereinrichtungen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen