

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 30 - 44**

Datensatz Nr:

DOSB-ID:

Grp. 1 Ausdauer		30-34	35-39	40-44	Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
10000m Lauf	1P. B 2P. S 3P. G	084min 10sec 078min 00sec 071min 20sec	087min 40sec 079min 30sec 071min 30sec	091min 20sec 081min 20sec 071min 40sec				
3000m Lauf	1P. B 2P. S 3P. G	22min 20sec 20min 10sec 18min 10sec	23min 10sec 20min 30sec 18min 20sec	24min 00sec 21min 00sec 18min 30sec				
7,5 km Walking	1P. B 2P. S 3P. G	067min 30sec 064min 00sec 060min 30sec	070min 00sec 065min 00sec 060min 30sec	073min 00sec 067min 00sec 061min 00sec				
Radfahren 20km	1P. B 2P. S 3P. G	57min 00sec 51min 30sec 45min 30sec	60min 00sec 53min 00sec 47min 00sec	64min 00sec 55min 30sec 49min 30sec				
Schwimmen 800m	1P. B 2P. S 3P. G	28min 50sec 23min 40sec 19min 30sec	32min 00sec 25min 35sec 20min 20sec	34min 00sec 27min 40sec 21min 20sec				

Grp. 2 Kraft					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Kugelstoss 4kg	1P. B 2P. S 3P. G	06,25m 06,75m 07,25m	06,00m 06,50m 07,00m	05,50m 06,00m 06,50m				
Medizinballwurf 2kg	1P. B 2P. S 3P. G	06,50m 07,50m 08,25m	06,00m 07,25m 08,25m	05,25m 06,75m 08,25m				
Standweitsprung	1P. B 2P. S 3P. G	1,35m 1,60m 1,85m	1,25m 1,50m 1,80m	1,15m 1,40m 1,65m				
Steinstossen 5kg	1P. B 2P. S 3P. G	09,50m 10,15m 10,70m	09,00m 09,50m 10,20m	08,60m 09,20m 09,85m				
Turnen 2.6.4: Klimmzüge				B 1 S 2 G 3				
Turnen 2.6.5: Handstand		B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3					

Grp. 3 Schnelligkeit					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Laufen 100m	1P. B 2P. S 3P. G	19,60sec 17,80sec 16,40sec	20,40sec 18,60sec 17,00sec					
Laufen 50m	1P. B 2P. S 3P. G			11,00sec 09,90sec 08,80sec				
Radfahren 200m flg.Start	1P. B 2P. S 3P. G	26,00sec 23,50sec 21,50sec	27,50sec 24,50sec 22,00sec	29,00sec 25,50sec 22,50sec				
Schwimmen 25m	1P. B 2P. S 3P. G	32,50sec 26,50sec 21,00sec	36,00sec 29,00sec 22,00sec	40,00sec 31,50sec 23,50sec				
Turnen 3.4.4: Handstütz-Sprungüberschlag				B 1 S 2 G 3				
Turnen 3.4.5: Grätschsprung		B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3					

Grp. 4 Koordination					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Hochsprung	1P. B 2P. S 3P. G	1,00m 1,10m 1,20m	0,95m 1,05m 1,15m	0,90m 1,00m 1,10m				
Schleuderball 1kg	1P. B 2P. S 3P. G	22,00m 25,00m 27,50m	21,00m 24,00m 26,50m	19,50m 22,50m 25,00m				
Seil: Kreuzdurchschlag	1P. B 2P. S 3P. G	10 15 20	10 15 20					
Seil: Laufschrift	1P. B 2P. S 3P. G			20 30 40				
Turnen 4.7.4: Rad				B 1 S 2 G 3				
Turnen 4.7.5: Rolle		B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3					
Weitsprung	1P. B 2P. S 3P. G	3,20m 3,50m 3,80m	3,10m 3,40m 3,70m	3,00m 3,30m 3,60m				

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 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