

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 45 - 59

Datensatz Nr:

DOSB-ID:

Grp. 1 Ausdauer		45-49	50-54	55-59	Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
10000m Lauf	1P. B 2P. S 3P. G	095min 20sec 083min 10sec 072min 50sec	097min 40sec 085min 30sec 074min 00sec	100min 10sec 088min 10sec 076min 10sec				
3000m Lauf	1P. B 2P. S 3P. G	24min 40sec 21min 30sec 18min 50sec	25min 10sec 22min 10sec 19min 10sec	25min 50sec 22min 50sec 19min 50sec				
7,5 km Walking	1P. B 2P. S 3P. G	075min 30sec 069min 00sec 062min 00sec	078min 00sec 071min 00sec 064min 00sec	080min 00sec 073min 00sec 066min 00sec				
Radfahren 20km	1P. B 2P. S 3P. G	67min 00sec 58min 30sec 51min 30sec	69min 00sec 61min 00sec 53min 30sec	71min 30sec 63min 00sec 55min 30sec				
Schwimmen 400m	1P. B 2P. S 3P. G		18min 00sec 15min 00sec 11min 30sec	18min 35sec 15min 20sec 11min 55sec				
Schwimmen 800m	1P. B 2P. S 3P. G	35min 20sec 29min 00sec 21min 30sec						
Grp. 2 Kraft					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Kugelstoss 3kg	1P. B 2P. S 3P. G		05,25m 06,00m 07,00m	05,00m 05,75m 06,50m				
Kugelstoss 4kg	1P. B 2P. S 3P. G	05,25m 05,75m 06,25m						
Medizinballwurf 2kg	1P. B 2P. S 3P. G	04,75m 06,50m 08,00m	04,25m 06,00m 07,75m	04,00m 05,75m 07,50m				
Standweitsprung	1P. B 2P. S 3P. G	1,10m 1,35m 1,60m	1,00m 1,25m 1,50m	0,95m 1,20m 1,45m				
Steinstossen 5kg	1P. B 2P. S 3P. G	08,30m 08,95m 09,70m	07,95m 08,75m 09,55m	07,55m 08,55m 09,35m				
Turnen 2.6.3: Stützschnungen			B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3				
Turnen 2.6.4: Klimmzüge		B 1 S 2 G 3						
Grp. 3 Schnelligkeit					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Laufen 50m	1P. B 2P. S 3P. G	11,50sec 10,30sec 09,10sec	11,90sec 10,70sec 09,50sec	12,40sec 11,20sec 09,90sec				
Radfahren 200m flg.Start	1P. B 2P. S 3P. G	30,50sec 27,00sec 23,00sec	32,00sec 28,00sec 23,50sec	33,50sec 29,00sec 24,00sec				
Schwimmen 25m	1P. B 2P. S 3P. G	44,00sec 35,00sec 25,00sec	48,00sec 39,00sec 28,00sec	51,50sec 42,50sec 30,50sec				
Turnen 3.4.3: Sprungrolle			B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3				
Turnen 3.4.4: 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	0,85m 0,95m 1,05m	0,80m 0,90m 1,00m				
Schleuderball 1kg	1P. B 2P. S 3P. G	18,50m 21,50m 24,00m	16,50m 20,00m 23,00m	15,50m 19,00m 22,00m				
Seil: Grundspr., rückwärts	1P. B 2P. S 3P. G		10 20 30	10 20 30				
Seil: Laufschrift	1P. B 2P. S 3P. G	20 30 40						
Turnen 4.7.3: Schwingen an den Ringen			B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3				
Turnen 4.7.4: Rad		B 1 S 2 G 3						
Weitsprung	1P. B 2P. S 3P. G	2,80m 3,20m 3,50m	2,60m 3,00m 3,40m	2,50m 2,90m 3,30m				

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 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