

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 60 - 74

Datensatz Nr:

DOSB-ID:

Grp. 1 Ausdauer		60-64	65-69	70-74	Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
10000m Lauf	1P. B 2P. S 3P. G	102min 50sec 090min 50sec 078min 50sec	105min 40sec 093min 40sec 081min 40sec	109min 30sec 097min 30sec 085min 30sec				
3000m Lauf	1P. B 2P. S 3P. G	26min 30sec 23min 30sec 20min 30sec	27min 10sec 24min 10sec 21min 10sec	27min 40sec 24min 40sec 21min 40sec				
7,5 km Walking	1P. B 2P. S 3P. G	082min 30sec 074min 30sec 067min 30sec	084min 15sec 076min 30sec 070min 00sec	088min 15sec 079min 00sec 072min 00sec				
Radfahren 20km	1P. B 2P. S 3P. G	74min 00sec 65min 00sec 57min 00sec	75min 30sec 66min 30sec 58min 30sec	78min 00sec 68min 30sec 60min 30sec				
Schwimmen 400m	1P. B 2P. S 3P. G	19min 00sec 15min 35sec 12min 10sec	19min 25sec 15min 45sec 12min 15sec	19min 50sec 16min 05sec 12min 40sec				

Grp. 2 Kraft					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Kugelstoss 3kg	1P. B 2P. S 3P. G	04,75m 05,50m 06,25m	04,50m 05,25m 06,25m	04,25m 05,00m 06,00m				
Medizinballwurf 2kg	1P. B 2P. S 3P. G	03,75m 05,50m 07,25m	03,50m 05,25m 07,00m	03,25m 05,00m 06,75m				
Standweitsprung	1P. B 2P. S 3P. G	0,95m 1,20m 1,45m	0,90m 1,15m 1,40m	0,90m 1,15m 1,35m				
Steinstossen 5kg	1P. B 2P. S 3P. G	07,20m 08,10m 09,00m	06,65m 07,60m 08,45m	06,05m 06,95m 07,85m				
Turnen 2.6.1: Schulter-/Kopfstand				B 1 S 2 G 3				
Turnen 2.6.2: Kerze-/Nackenstand		B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3					

Grp. 3 Schnelligkeit					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Laufen 50m	1P. B 2P. S 3P. G	12,60sec 11,40sec 10,20sec	12,80sec 11,60sec 10,40sec	13,00sec 11,80sec 10,60sec				
Radfahren 200m flg.Start	1P. B 2P. S 3P. G	35,00sec 30,00sec 25,00sec	36,00sec 31,00sec 25,50sec	38,00sec 32,00sec 26,50sec				
Schwimmen 25m	1P. B 2P. S 3P. G	54,50sec 44,50sec 32,50sec	56,50sec 46,50sec 34,50sec	59,00sec 48,00sec 36,00sec				
Turnen 3.4.1: Sprunghocke als Stützsprung				B 1 S 2 G 3				
Turnen 3.4.2: Schrittsprung		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	0,75m 0,85m 0,95m	0,75m 0,85m 0,95m	0,70m 0,80m 0,90m				
Schleuderball 1kg	1P. B 2P. S 3P. G	14,50m 18,00m 21,00m	13,50m 17,00m 20,00m	13,00m 16,50m 19,50m				
Seil: Galoppschritt	1P. B 2P. S 3P. G			8 14 18				
Seil: Grundspr., vorwärts	1P. B 2P. S 3P. G	10 20 30	10 20 30	8 14 18				
Turnen 4.7.1: Schwebebalken				B 1 S 2 G 3				
Turnen 4.7.2: Hüftumschwung		B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3					
Weitsprung	1P. B 2P. S 3P. G	2,40m 2,80m 3,20m	2,30m 2,70m 3,10m	2,10m 2,50m 2,90m				

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