

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 6 - 11

Datensatz Nr:

DOSB-ID:

Grp. 1 Ausdauer		6-7	8-9	10-11	Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
800m Lauf	1P. B 2P. S 3P. G	5min 40sec 5min 00sec 4min 15sec	5min 35sec 4min 50sec 4min 10sec	5min 20sec 4min 40sec 4min 00sec				
Dauer-/Geländelauf	1P. B 2P. S 3P. G	08min 00sec 12min 00sec 17min 00sec	10min 00sec 15min 00sec 20min 00sec	15min 00sec 20min 00sec 30min 00sec				
Radfahren 10km	1P. B 2P. S 3P. G			50min 30sec 43min 00sec 35min 30sec				
Radfahren 5km	1P. B 2P. S 3P. G		27min 00sec 24min 00sec 21min 00sec					
Schwimmen 200m	1P. B 2P. S 3P. G	09min 00sec 07min 40sec 06min 20sec	08min 00sec 07min 00sec 05min 55sec	07min 20sec 06min 25sec 05min 30sec				

Grp. 2 Kraft					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Schlagball 80gr	1P. B 2P. S 3P. G	06,00m 09,00m 13,00m	09,00m 12,00m 15,00m	11,00m 15,00m 18,00m				
Standweitsprung	1P. B 2P. S 3P. G	1,05m 1,25m 1,40m	1,15m 1,30m 1,50m	1,30m 1,45m 1,65m				
Turnen 2.6.1: Schulter-/Kopfstand		B 1 S 2 G 3						
Turnen 2.6.2: Kerze-/Nackenstand			B 1 S 2 G 3					
Turnen 2.6.3: Stütزشwingen				B 1 S 2 G 3				

Grp. 3 Schnelligkeit					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Laufen 30m	1P. B 2P. S 3P. G	08,00sec 07,10sec 06,30sec	07,40sec 06,60sec 05,70sec					
Laufen 50m	1P. B 2P. S 3P. G			11,00sec 10,10sec 09,10sec				
Radfahren 200m flg.Start	1P. B 2P. S 3P. G		41,00sec 36,00sec 31,00sec	37,00sec 32,00sec 27,00sec				
Schwimmen 25m	1P. B 2P. S 3P. G	46,50sec 38,50sec 30,50sec	42,00sec 34,00sec 28,00sec	39,00sec 31,50sec 25,50sec				
Turnen 3.4.1: Sprunghocke als Stützsprung		B 1 S 2 G 3						
Turnen 3.4.2: Schrittsprung			B 1 S 2 G 3					
Turnen 3.4.3: Sprungrolle				B 1 S 2 G 3				

Grp. 4 Koordination					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Drehwurf	1P. B 2P. S 3P. G	12 Pkte 15 Pkte 21 Pkte	18 Pkte 21 Pkte 27 Pkte	27 Pkte 30 Pkte 36 Pkte				
Hochsprung	1P. B 2P. S 3P. G			0,80m 0,90m 1,00m				
Seil: Galoppschritt	1P. B 2P. S 3P. G	10 15 25	10 15 25					
Seil: Grundspr., vorwärts	1P. B 2P. S 3P. G	10 15 25	10 15 25	20 30 40				
Turnen 4.7.1: Schwebebalken		B 1 S 2 G 3						
Turnen 4.7.2: Hüftumschwung			B 1 S 2 G 3					
Turnen 4.7.3: Schwingen an den Ringen				B 1 S 2 G 3				
Weitsprung	1P. B 2P. S 3P. G			2,30m 2,60m 2,90m				
Zonenweitsprung	1P. B 2P. S 3P. G	18 Pkte 21 Pkte 24 Pkte	24 Pkte 27 Pkte 30 Pkte					

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