

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 75 - 89

Datensatz Nr:

DOSB-ID:

Grp. 1 Ausdauer		75-79	80-84	85-89	Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
10000m Lauf	1P. B	115min 20sec	122min 20sec	129min 10sec				
	2P. S	103min 20sec	110min 20sec	117min 10sec				
	3P. G	091min 20sec	098min 20sec	105min 10sec				
3000m Lauf	1P. B	28min 30sec	29min 40sec	31min 00sec				
	2P. S	25min 20sec	26min 40sec	27min 50sec				
	3P. G	22min 30sec	23min 40sec	25min 00sec				
7,5 km Walking	1P. B	092min 30sec	098min 30sec	104min 00sec				
	2P. S	081min 30sec	085min 15sec	090min 20sec				
	3P. G	074min 30sec	077min 30sec	082min 00sec				
Radfahren 20km	1P. B	81min 30sec	84min 30sec	89min 30sec				
	2P. S	70min 30sec	75min 00sec	80min 00sec				
	3P. G	63min 00sec	65min 30sec	69min 00sec				
Schwimmen 200m	1P. B	10min 15sec	10min 25sec	10min 35sec				
	2P. S	08min 20sec	08min 30sec	08min 45sec				
	3P. G	06min 30sec	06min 45sec	07min 05sec				

Grp. 2 Kraft					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Kugelstoss 2kg	1P. B	04,25m	04,00m	03,75m				
	2P. S	05,25m	05,00m	04,50m				
	3P. G	06,25m	05,75m	05,50m				
Medizinballwurf 2kg	1P. B	03,25m	03,00m	03,00m				
	2P. S	04,75m	04,75m	04,50m				
	3P. G	06,50m	06,25m	06,00m				
Standweitsprung	1P. B	0,90m	0,90m	0,85m				
	2P. S	1,15m	1,10m	1,05m				
	3P. G	1,35m	1,30m	1,25m				
Steinstossen 5kg	1P. B	05,55m	05,05m	04,60m				
	2P. S	06,45m	05,95m	05,50m				
	3P. G	7,35m	06,85m	06,40m				
Turnen 2.6.1: Schulter-/Kopfstand		B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3				

Grp. 3 Schnelligkeit					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Laufen 30m	1P. B	08,30sec	08,80sec	09,50sec				
	2P. S	07,50sec	07,90sec	08,60sec				
	3P. G	06,60sec	07,10sec	07,70sec				
Radfahren 200m flg.Start	1P. B	39,00sec	40,50sec	42,00sec				
	2P. S	33,00sec	34,50sec	36,00sec				
	3P. G	27,50sec	28,50sec	30,00sec				
Schwimmen 25m	1P. B	61,00sec	63,50sec	66,50sec				
	2P. S	50,00sec	52,00sec	53,50sec				
	3P. G	38,00sec	40,00sec	41,50sec				
Turnen 3.4.1: Sprunghocke als Stützsprung		B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3				

Grp. 4 Koordination					Leistung	Datum	Prüfer	Pkte.
Hochsprung	1P. B	0,65m	0,65m	0,60m				
	2P. S	0,75m	0,75m	0,70m				
	3P. G	0,85m	0,85m	0,80m				
Schleuderball 1kg	1P. B	12,00m	11,00m	09,50m				
	2P. S	15,50m	14,50m	13,00m				
	3P. G	18,50m	17,50m	16,00m				
Seil: Galoppschritt	1P. B	8	6	8				
	2P. S	14	10	10				
	3P. G	18	12	12				
Seil: Grundspr., vorwärts	1P. B	8	6	8				
	2P. S	14	10	10				
	3P. G	18	12	12				
Turnen 4.7.1: Schwebebalken		B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3	B 1 S 2 G 3				
Weitsprung	1P. B	1,80m	1,60m	1,30m				
	2P. S	2,20m	2,00m	1,70m				
	3P. G	2,60m	2,40m	2,10m				

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