

Sportabzeichen Männer 20-24 Jahre

Name	Vorname	Geburtsdatum	Plz	Wohnort	Strasse	Hnr	Telefon
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Verein			E-Mail				
<input type="text"/>			<input type="text"/>				

Nr.	Kategorie Disziplin	Sollwerte und Punkte			Ergebnis	Punkte	erledigt
		Bronze 1	Silber 2	Gold 3			
1 Ausdauer							
	3000 m Lauf	16:50	14:50	12:50	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	10 km Lauf	62:30	56:30	50:00	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	800 m Schwimmen	21:35	17:50	15:00	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	7,5 km Nordic Walking	57:00	53:00	49:00	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	20 km Radfahren	46:30	42:00	37:30	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
2 Kraft							
	Medizinball 2,0 kg	10,00	11,00	11,75	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Kugel 7,26 kg	7,75	8,50	9,00	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Standweitsprung	2,10	2,30	2,50	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Gerätturnen Reck	grob	fein	var.	ok <input type="text"/> ok	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
3 Schnelligkeit							
	100 m Lauf	14,40	13,30	12,30	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	25 m Schwimmen	27,00	22,00	16,50	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	200 m Radfahren (fl. Start)	20,00	17,50	15,00	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Gerätturnen Sprung	grob	fein	var.	ok <input type="text"/> ok	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
4 Koordination							
	Hochsprung	1,30	1,40	1,55	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Weitsprung	4,40	4,70	5,00	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Schleuderball 1,0 kg	33,00	36,00	39,00	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Seilspringen (Doppel m.o.Z.)	10	15	20	Pkt <input type="text"/> Pkt	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Gerätturnen Boden	grob	fein	var.	ok <input type="text"/> ok	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>

Urkunde mit Abz.: ohne Abz.:

Gebühren: bezahlt:

Schwimmnachweis vorhanden:

Punkte gesamt

Urkunde