

Sportabzeichen Männer 30-34 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"/> |
| <input type="text"/> | | Verein | E-Mail | | <input type="text"/> | | |

| Nr. | Kategorie Disziplin | Sollwerte und Punkte | | | Ergebnis | Punkte | erledigt |
|------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------|-----------|------------------------------|----------------------|--------------------------|
| | | Bronze 1 | Silber 2 | Gold 3 | | | |
| 1 Ausdauer | | | | | | | |
| | 3000 m Lauf | 18:40 | 16:10 | 14:10 | min <input type="text"/> min | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 10 km Lauf | 69:40 | 61:10 | 54:50 | min <input type="text"/> min | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 800 m Schwimmen | 25:45 | 21:30 | 17:20 | min <input type="text"/> min | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 7,5 km Nordic Walking | 62:30 | 57:00 | 51:00 | min <input type="text"/> min | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 20 km Radfahren | 53:30 | 47:00 | 40:30 | min <input type="text"/> min | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Kraft | | | | | | | |
| | Medizinball 2,0 kg | 9,00 | 10,25 | 11,50 | m <input type="text"/> m | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Kugel 7,26 kg | 7,00 | 7,75 | 8,25 | m <input type="text"/> m | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Standweitsprung | 1,85 | 2,10 | 2,35 | m <input type="text"/> m | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Gerätturnen Boden | grob | fein | var. | ok <input type="text"/> ok | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Schnelligkeit | | | | | | | |
| | 100 m Lauf | 15,30 | 13,80 | 12,30 | sec <input type="text"/> sec | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 25 m Schwimmen | 31,50 | 24,00 | 17,00 | sec <input type="text"/> sec | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 200 m Radfahren (fl. Start) | 22,50 | 18,50 | 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 | 1,50 | m <input type="text"/> m | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Weitsprung | 4,20 | 4,50 | 4,80 | m <input type="text"/> m | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Schleuderball 1,0 kg | 30,50 | 33,50 | 36,50 | m <input type="text"/> m | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Seilspringen (kreuzd. 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