

Sportabzeichen Männer 35-39 Jahre

Name	Vorname	Geburtsdatum	Plz	Wohnort	Strasse	Hnr	Telefon
<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	19:50	17:20	15:00	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	10 km Lauf	74:10	65:30	56:50	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	800 m Schwimmen	28:50	24:00	19:15	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	7,5 km Nordic Walking	65:00	58:30	53:30	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	20 km Radfahren	58:00	50:00	41:30	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
2 Kraft							
	Medizinball 2,0 kg	8,25	9,75	11,25	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Kugel 7,26 kg	6,75	7,25	8,00	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Standweitsprung	1,65	1,95	2,25	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	16,00	14,30	12,60	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	25 m Schwimmen	35,00	26,50	18,50	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	200 m Radfahren (fl. Start)	24,00	20,00	15,50	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	1,25	1,35	1,45	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Weitsprung	4,10	4,40	4,80	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Schleuderball 1,0 kg	29,00	32,00	35,00	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