

Sportabzeichen Männer 40-44 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	21:00	18:30	15:50	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	10 km Lauf	78:50	69:30	60:10	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	800 m Schwimmen	32:25	26:25	20:25	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	7,5 km Nordic Walking	66:00	60:30	54:00	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	20 km Radfahren	63:00	52:00	43:30	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
2 Kraft							
	Medizinball 2,0 kg	7,75	9,25	10,75	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Kugel 7,26 kg	6,25	7,00	7,75	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Standweitsprung	1,55	1,85	2,15	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							
	50 m Lauf	10,20	9,30	8,30	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	25 m Schwimmen	38,50	29,50	19,00	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	200 m Radfahren (fl. Start)	26,50	21,50	16,50	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	1,20	1,30	1,40	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Weitsprung	3,90	4,30	4,70	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Schleuderball 1,0 kg	28,50	31,50	34,50	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Seilspringen (Laufschr. o.Z.)	20	30	40	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