

# Sportabzeichen Männer 45-49 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			
<b>1 Ausdauer</b>							
	3000 m Lauf	22:10	19:30	16:30	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	10 km Lauf	83:40	73:10	63:30	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	800 m Schwimmen	34:30	27:50	20:40	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	7,5 km Nordic Walking	68:30	62:30	55:00	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	20 km Radfahren	66:00	55:00	45:00	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2 Kraft</b>							
	Medizinball 2,0 kg	7,00	8,75	10,50	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Kugel 7,26 kg	6,00	6,75	7,50	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Standweitsprung	1,45	1,75	2,05	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"/>
<b>3 Schnelligkeit</b>							
	50 m Lauf	10,70	9,60	8,50	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	25 m Schwimmen	42,00	32,50	20,50	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	200 m Radfahren (fl. Start)	28,50	23,00	17,00	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"/>
<b>4 Koordination</b>							
	Hochsprung	1,15	1,25	1,35	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Weitsprung	3,70	4,10	4,50	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Schleuderball 1,0 kg	27,50	30,50	34,00	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