

# Sportabzeichen Männer 50-54 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	23:20	20:20	17:20	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	10 km Lauf	88:20	76:40	65:30	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	400 m Schwimmen	17:25	14:20	10:45	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	7,5 km Nordic Walking	71:00	64:00	55:30	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	20 km Radfahren	68:30	57:00	46:30	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2 Kraft</b>							
	Medizinball 2,0 kg	6,50	8,50	10,25	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Kugel 6,0 kg	6,25	7,00	8,00	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Standweitsprung	1,35	1,65	1,95	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Gerätturnen Barren	grob	fein	var.	ok <input type="text"/> ok	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3 Schnelligkeit</b>							
	50 m Lauf	10,90	9,80	8,80	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	25 m Schwimmen	45,00	35,00	23,00	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	200 m Radfahren (fl. Start)	30,00	24,00	18,00	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	1,05	1,15	1,25	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Weitsprung	3,60	4,00	4,40	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Schleuderball 1,0 kg	26,00	29,50	33,00	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Seilspringen (rückw. o.Z.)	10	20	30	Pkt <input type="text"/> Pkt	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Gerätturnen Ringe	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