

Sportabzeichen Männer 55-59 Jahre

Name	Vorname	Geburtsdatum	Plz	Wohnort	Strasse	Hnr	Telefon
<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	23:50	20:50	17:50	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	10 km Lauf	91:30	79:40	67:40	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	400 m Schwimmen	17:50	14:35	11:20	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	7,5 km Nordic Walking	73:00	65:00	57:00	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	20 km Radfahren	70:30	58:30	47:30	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
2 Kraft							
	Medizinball 2,0 kg	6,00	8,25	10,00	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Kugel 6,0 kg	6,00	6,75	7,50	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Standweitsprung	1,30	1,60	1,90	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"/>
3 Schnelligkeit							
	50 m Lauf	11,10	10,00	9,00	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	25 m Schwimmen	49,00	37,00	25,00	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	200 m Radfahren (fl. Start)	32,00	25,00	18,50	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	1,00	1,10	1,20	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Weitsprung	3,40	3,80	4,20	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Schleuderball 1,0 kg	24,00	28,00	32,00	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