

Sportabzeichen Männer 60-64 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"/> |
| 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 | 24:30 | 21:30 | 18:30 | min <input type="text"/> min | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 10 km Lauf | 94:40 | 82:40 | 70:40 | min <input type="text"/> min | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 400 m Schwimmen | 18:10 | 14:45 | 11:25 | min <input type="text"/> min | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 7,5 km Nordic Walking | 74:30 | 66:30 | 58:30 | min <input type="text"/> min | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 20 km Radfahren | 71:30 | 60:00 | 48:00 | min <input type="text"/> min | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Kraft | | | | | | | |
| | Medizinball 2,0 kg | 5,75 | 7,75 | 9,75 | m <input type="text"/> m | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Kugel 5,0 kg | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 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 Boden | grob | fein | var. | ok <input type="text"/> ok | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Schnelligkeit | | | | | | | |
| | 50 m Lauf | 11,30 | 10,20 | 9,20 | sec <input type="text"/> sec | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 25 m Schwimmen | 51,00 | 39,00 | 27,00 | sec <input type="text"/> sec | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 200 m Radfahren (fl. Start) | 33,50 | 26,00 | 19,00 | sec <input type="text"/> sec | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Gerätturnen Boden | grob | fein | var. | ok <input type="text"/> ok | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Koordination | | | | | | | |
| | Hochsprung | 0,95 | 1,05 | 1,15 | m <input type="text"/> m | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Weitsprung | 3,30 | 3,60 | 4,00 | m <input type="text"/> m | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Schleuderball 1,0 kg | 23,00 | 27,00 | 31,00 | m <input type="text"/> m | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Seilspringen (vorw. o.Z.) | 10 | 20 | 30 | Pkt <input type="text"/> Pkt | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Gerätturnen Reck | 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