

Sportabzeichen Männer 60-64 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			
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