

Sportabzeichen Männer 65-69 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	25:00	22:00	19:00	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	10 km Lauf	98:00	86:00	74:00	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	400 m Schwimmen	18:25	15:05	11:30	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	7,5 km Nordic Walking	76:00	68:00	60:00	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	20 km Radfahren	72:30	60:30	48:30	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
2 Kraft							
	Medizinball 2,0 kg	5,25	7,25	9,25	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Kugel 5,0 kg	5,75	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 Boden	grob	fein	var.	ok <input type="text"/> ok	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
3 Schnelligkeit							
	50 m Lauf	11,50	10,50	9,40	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	25 m Schwimmen	52,50	40,50	28,50	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	200 m Radfahren (fl. Start)	35,00	27,00	19,50	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	0,85	1,00	1,10	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Weitsprung	2,90	3,30	3,70	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Schleuderball 1,0 kg	20,50	24,50	28,50	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