

Sportabzeichen Männer 70-74 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	25:20	22:20	19:20	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	10 km Lauf	102:10	90:10	78:10	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	400 m Schwimmen	18:25	15:15	11:35	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	7,5 km Nordic Walking	78:30	70:30	62:30	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	20 km Radfahren	73:30	61:30	49:30	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
2 Kraft							
	Medizinball 2,0 kg	5,00	7,00	9,00	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Kugel 4,0 kg	6,00	6,75	7,75	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Standweitsprung	1,25	1,55	1,85	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	11,70	10,70	9,60	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	25 m Schwimmen	55,00	43,00	31,00	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	200 m Radfahren (fl. Start)	36,00	28,50	20,00	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"/>
4 Koordination							
	Hochsprung	0,80	0,95	1,05	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Weitsprung	2,70	3,10	3,60	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Schleuderball 1,0 kg	19,00	23,00	27,00	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Seilspringen (vorw. m.o.Z.)	8	14	18	Pkt <input type="text"/> Pkt	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Gerätturnen Schwebebalken	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