

Sportabzeichen Männer 75-79 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"/>
<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	26:00	23:00	20:00	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	10 km Lauf	107:20	95:20	83:20	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	200 m Schwimmen	9:25	7:40	6:05	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	7,5 km Nordic Walking	81:00	73:00	65:00	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	20 km Radfahren	74:30	63:00	51:30	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
2 Kraft							
	Medizinball 2,0 kg	4,50	6,50	8,50	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Kugel 4,0 kg	5,75	6,50	7,50	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Standweitsprung	1,20	1,50	1,80	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							
	30 m Lauf	7,20	6,40	5,70	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	25 m Schwimmen	57,50	45,50	33,50	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	200 m Radfahren (fl. Start)	37,50	29,50	21,50	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	0,75	0,90	1,00	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Weitsprung	2,40	2,90	3,30	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Schleuderball 1,0 kg	16,50	20,50	24,50	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