

Sportabzeichen Männer 85-89 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	27:30	24:30	21:30	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	10 km Lauf	120:10	108:10	96:10	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	200 m Schwimmen	9:30	8:00	6:25	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	7,5 km Nordic Walking	87:30	79:30	71:30	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	20 km Radfahren	77:30	66:30	55:30	min <input type="text"/> min	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
2 Kraft							
	Medizinball 2,0 kg	4,00	6,00	8,00	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Kugel 3,0 kg	5,00	6,00	6,75	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Standweitsprung	1,00	1,30	1,60	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	8,50	7,70	6,70	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	25 m Schwimmen	59,50	49,00	38,00	sec <input type="text"/> sec	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	200 m Radfahren (fl. Start)	41,00	33,00	24,50	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	0,60	0,70	0,80	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Weitsprung	1,90	2,40	2,90	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Schleuderball 1,0 kg	12,00	16,00	20,00	m <input type="text"/> m	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	Seilspringen (vorw. m.o.Z.)	6	10	12	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