

Sportabzeichen **Männer ab 90 Jahre**

| | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <i>Name</i> | <i>Vorname</i> | <i>Geburtsdatum</i> | <i>Plz</i> | <i>Wohnort</i> | <i>Strasse</i> | <i>Hnr</i> | <i>Telefon</i> |
| <input type="text"/> |
| <i>Verein</i> | | | <i>E-Mail</i> | | | | |
| <input type="text"/> | | | <input type="text"/> | | | | |

| <i>Nr.</i> | <i>Kategorie</i> | <i>Sollwerte und Punkte</i> | | | <i>Ergebnis</i> | <i>Punkte</i> | <i>erledigt</i> |
|------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------|-------------|------------------------------|----------------------|--------------------------|
| | | <i>Bronze</i> | <i>Silber</i> | <i>Gold</i> | | | |
| | <i>Disziplin</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | | | |
| 1 | Ausdauer | | | | | | |
| | 3000 m Lauf | 29:50 | 26:50 | 23:50 | min <input type="text"/> min | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 10 km Lauf | 127:40 | 115:40 | 103:40 | min <input type="text"/> min | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 200 m Schwimmen | 9:45 | 8:10 | 6:45 | min <input type="text"/> min | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 7,5 km Nordic Walking | 90:00 | 82:00 | 74:00 | min <input type="text"/> min | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 20 km Radfahren | 79:00 | 68:00 | 58:00 | min <input type="text"/> min | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Kraft | | | | | | |
| | Medizinball 2,0 kg | 3,50 | 5,50 | 7,50 | m <input type="text"/> m | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Kugel 3,0 kg | 4,50 | 5,25 | 6,25 | m <input type="text"/> m | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Standweitsprung | 0,90 | 1,20 | 1,50 | 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 | 9,10 | 8,30 | 7,20 | sec <input type="text"/> sec | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 25 m Schwimmen | 60,00 | 50,00 | 40,00 | sec <input type="text"/> sec | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 200 m Radfahren (fl. Start) | 43,50 | 35,50 | 27,00 | 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 | 0,70 | 0,80 | 0,90 | m <input type="text"/> m | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Weitsprung | 1,60 | 2,10 | 2,60 | m <input type="text"/> m | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Schleuderball 1,0 kg | 10,50 | 14,50 | 18,50 | m <input type="text"/> m | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Seilspringen (vorw. m.o.Z.) | 4 | 6 | 8 | 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