Trainingsblatt Frauen Altersklasse 18 - 19 Jahre ***(Jahrgang 2002 bis 2003)*** **2021**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	20:50	18:50	16:50
	10 km Lauf (in Min.)	84:40	78:40	72:40
	7,5 km Walking/Nordic Walking	69:30	66:00	62:00
	Schwimmen 800m (in Min.)	24:00	21:10	18:25
	20 km Radfahren (in Min.)	57:30	52:00	46:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75
	Kugelstoßen 4 kg (in m)	6,50	7,00	7,50
	Steinstoßen 5 kg (in m)	10,65	11,25	11,85
	Standweitsprung (in m)	1,65	1,85	2,05
	Gerätturnen	Reck		
Schnelligkeit	Laufen 100m (in Sek.)	18,2	16,5	15,3
	25 m Schwimmen (in Sek.)	29,5	24,0	18,5
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	24,0	22,0	19,5
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30
	Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	23,50	26,50	29,00
	Seilspringen Doppeldurchschlag mit od. ohne Zwischensprung	5	10	15
	Gerätturnen	Boden		

Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe (mit Anzahl)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 20 - 24 Jahre ***(Jahrgang 1997 bis 2001)*** **2021**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	20:20	18:20	16:20
	10 km Lauf (in Min.)	83:30	76:50	71:30
	7,5 km Walking/Nordic Walking	66:30	63:00	59:30
	Schwimmen 800m (in Min.)	23:35	20:50	18:00
	20 km Radfahren (in Min.)	57:00	51:30	45:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75
	Kugelstoßen 4 kg (in m)	6,50	7,00	7,50
	Steinstoßen 5 kg (in m)	10,80	11,40	12,00
	Standweitsprung (in m)	1,60	1,80	2,00
	Gerätturnen	Reck		
Schnelligkeit	Laufen 100m (in Sek.)	18,5	16,8	15,6
	25 m Schwimmen (in Sek.)	29,0	24,0	18,5
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	24,5	22,0	19,5
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30
	Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	24,00	27,00	29,50
	Seilspringen Doppeldurchschlag mit od. ohne Zwischensprung	5	10	15
	Gerätturnen	Boden		

Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe (mit Anzahl)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 25 - 29 Jahre ***(Jahrgang 1992 bis 1996)*** **2021**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	20:40	18:40	16:40
	10 km Lauf (in Min.)	83:30	76:50	71:00
	7,5 km Walking/Nordic Walking	67:00	63:30	60:00
	Schwimmen 800m (in Min.)	25:30	21:05	18:40
	20 km Radfahren (in Min.)	56:00	50:30	45:00
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	7,00	7,75	8,50
	Kugelstoßen 4 kg (in m)	6,50	7,00	7,50
	Steinstoßen 5 kg (in m)	10,10	10,70	11,35
	Standweitsprung (in m)	1,50	1,70	1,95
	Gerätturnen	Reck		
Schnelligkeit	Laufen 100m (in Sek.)	18,9	17,2	16,0
	25 m Schwimmen (in Sek.)	30,0	25,0	19,5
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	25,0	22,5	20,0
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	1,05	1,15	1,25
	Weitsprung (in m)	3,30	3,60	3,90
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	24,00	27,00	29,50
	Seilspringen Doppeldurchschlag mit od. ohne Zwischensprung	5	10	15
	Gerätturnen	Boden		

Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe (mit Anzahl)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 30 - 34 Jahre ***(Jahrgang 1987 bis 1991)*** **2021**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	21:30	19:30	17:30
	10 km Lauf (in Min.)	84:10	78:00	71:20
	7,5 km Walking/Nordic Walking	67:30	64:00	60:25
	Schwimmen 800m (in Min.)	28:50	23:40	19:30
	20 km Radfahren (in Min.)	57:00	51:30	45:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	6,50	7,50	8,50
	Kugelstoßen 4 kg (in m)	6,25	6,75	7,25
	Steinstoßen 5 kg (in m)	9,50	10,15	10,70
	Standweitsprung (in m)	1,35	1,60	1,85
	Gerätturnen	Boden		
Schnelligkeit	Laufen 100m (in Sek.)	19,6	17,8	16,4
	25 m Schwimmen (in Sek.)	32,5	26,5	21,0
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	26,0	23,5	21,5
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	1,00	1,10	1,20
	Weitsprung (in m)	3,20	3,50	3,80
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	22,00	25,00	27,50
	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung	10	15	20
	Gerätturnen	Boden		

Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe (mit Anzahl)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 35 - 39 Jahre ***(Jahrgang 1982 bis 1986)*** **2021**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	22:00	20:00	18:00
	10 km Lauf (in Min.)	87:40	79:30	71:30
	7,5 km Walking/Nordic Walking	70:00	65:00	60:45
	Schwimmen 800m (in Min.)	32:00	25:35	20:20
	20 km Radfahren (in Min.)	60:00	53:00	47:00
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	6,00	7,25	8,25
	Kugelstoßen 4 kg (in m)	6,00	6,50	7,00
	Steinstoßen 5 kg (in m)	9,00	9,50	10,20
	Standweitsprung (in m)	1,25	1,50	1,80
	Gerätturnen	Boden		
Schnelligkeit	Laufen 100m (in Sek.)	20,4	18,6	17,0
	25 m Schwimmen (in Sek.)	36,0	29,0	22,0
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	27,5	24,5	22,0
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,95	1,05	1,15
	Weitsprung (in m)	3,10	3,40	3,70
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	21,00	24,00	26,50
	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung	10	15	20
	Gerätturnen	Boden		

Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe (mit Anzahl)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 40 - 44 Jahre ***(Jahrgang 1977 bis 1981)*** **2021**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	22:50	20:40	18:30
	10 km Lauf (in Min.)	91:20	81:20	71:40
	7,5 km Walking/Nordic Walking	73:00	67:00	61:00
	Schwimmen 800m (in Min.)	34:00	27:40	21:20
	20 km Radfahren (in Min.)	64:00	55:30	49:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	5,25	6,75	8,25
	Kugelstoßen 4 kg (in m)	5,50	6,00	6,50
	Steinstoßen 5kg (in m)	8,60	9,20	9,85
	Standweitsprung (in m)	1,15	1,40	1,65
	Gerätturnen	Reck		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	11,0	9,9	8,8
	25 m Schwimmen (in Sek.)	40,0	31,5	23,5
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	29,0	25,5	22,5
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,90	1,00	1,10
	Weitsprung (in m)	3,00	3,30	3,60
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	19,50	22,50	25,00
	Seilspringen Laufschritt = Jogging - Step ohne Zwischensprung	40	60	80
	Gerätturnen	Boden		

Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe (mit Anzahl)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 45 - 49 Jahre ***(Jahrgang 1972 bis 1976)*** **2021**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	23:50	21:30	18:50
	10 km Lauf (in Min.)	95:20	83:10	72:50
	7,5 km Walking/Nordic Walking	75:30	69:00	62:00
	Schwimmen 800m (in Min.)	35:20	29:00	21:30
	20 km Radfahren (in Min.)	67:00	58:30	51:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	4,75	6,50	8,00
	Kugelstoßen 4 kg (in m)	5,25	5,75	6,25
	Steinstoßen 5kg (in m)	8,30	8,95	9,70
	Standweitsprung (in m)	1,10	1,35	1,60
	Gerätturnen	Reck		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	11,5	10,3	9,1
	25 m Schwimmen (in Sek.)	44,0	35,0	25,0
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	30,5	27,0	23,0
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,90	1,00	1,10
	Weitsprung (in m)	2,80	3,20	3,50
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	18,50	21,50	24,00
	Seilspringen Laufschritt = Jogging - Step ohne Zwischensprung	40	60	80
	Gerätturnen	Boden		

Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe (mit Anzahl)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 50 - 54 Jahre ***(Jahrgang 1967 bis 1971)*** **2021**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	24:50	22:10	19:10
	10 km Lauf (in Min.)	97:40	85:30	74:00
	7,5 km Walking/Nordic Walking	78:00	71:00	64:00
	Schwimmen 400m (in Min.)	18:00	15:00	11:30
	20 km Radfahren (in Min.)	69:00	61:00	53:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	4,25	6,00	7,75
	Kugelstoßen 3 kg (in m)	5,25	6,00	7,00
	Steinstoßen 3 kg (in m)	9,80	10,60	11,40
	Standweitsprung (in m)	1,00	1,30	1,55
	Gerätturnen	Barren		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	11,9	10,7	9,5
	25 m Schwimmen (in Sek.)	48,0	39,0	28,0
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	32,0	28,0	23,5
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,85	0,95	1,05
	Weitsprung (in m)	2,60	3,00	3,40
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	16,50	20,00	23,00
	Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	10	20	30
	Gerätturnen	Ringe		

Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe (mit Anzahl)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 55 - 59 Jahre ***(Jahrgang 1962 bis 1966)*** **2021**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	25:50	22:50	19:50
	10 km Lauf (in Min.)	100:10	88:10	76:10
	7,5 km Walking/Nordic Walking	80:00	73:00	66:00
	Schwimmen 400m (in Min.)	18:35	15:20	11:55
	20 km Radfahren (in Min.)	71:30	63:00	55:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	4,00	5,75	7,50
	Kugelstoßen 3 kg (in m)	5,00	5,75	6,50
	Steinstoßen 3 kg (in m)	9,40	10,30	11,10
	Standweitsprung (in m)	0,95	1,25	1,50
	Gerätturnen	Barren		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	12,4	11,2	9,9
	25 m Schwimmen (in Sek.)	51,5	42,5	30,5
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	33,5	29,0	24,0
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,80	0,90	1,00
	Weitsprung (in m)	2,50	2,90	3,30
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	15,50	19,00	22,00
	Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	10	20	30
	Gerätturnen	Ringe		

Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe (mit Anzahl)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 60 - 64 Jahre ***(Jahrgang 1957 bis 1961)*** **2021**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	26:30	23:30	20:30
	10 km Lauf (in Min.)	102:50	90:50	78:50
	7,5 km Walking/Nordic Walking	82:30	74:30	67:30
	Schwimmen 400m (in Min.)	19:00	15:35	12:10
	20 km Radfahren (in Min.)	74:00	65:00	57:00
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	3,75	5,50	7,25
	Kugelstoßen 3 kg (in m)	4,75	5,50	6,25
	Steinstoßen 3 kg (in m)	9,05	9,90	10,70
	Standweitsprung (in m)	0,95	1,20	1,45
	Gerätturnen	Boden		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	12,6	11,4	10,2
	25 m Schwimmen (in Sek.)	54,5	44,5	32,5
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	35,0	30,0	25,0
	Gerätturnen	Boden		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,75	0,85	0,95
	Weitsprung (in m)	2,40	2,80	3,20
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	14,50	18,00	21,00
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	10	20	30
	Gerätturnen	Reck		

Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe (mit Anzahl)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 65 - 69 Jahre ***(Jahrgang 1952 bis 1956)*** **2021**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	27:10	24:10	21:10
	10 km Lauf (in Min.)	105:40	93:40	81:40
	7,5 km Walking/Nordic Walking	84:15	76:30	70:00
	Schwimmen 400m (in Min.)	19:25	15:45	12:15
	20 km Radfahren (in Min.)	75:30	66:30	58:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	3,50	5,25	7,00
	Kugelstoßen 3 kg (in m)	4,50	5,25	6,15
	Steinstoßen 3 kg (in m)	8,50	9,40	10,20
	Standweitsprung (in m)	0,90	1,15	1,40
	Gerätturnen	Boden		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	12,8	11,6	10,4
	25 m Schwimmen (in Sek.)	56,5	46,5	34,5
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	36,0	31,0	25,5
	Gerätturnen	Boden		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,75	0,85	0,95
	Weitsprung (in m)	2,30	2,70	3,10
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	13,50	17,00	20,00
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	10	20	30
	Gerätturnen	Reck		

Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe (mit Anzahl)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 70 - 74 Jahre ***(Jahrgang 1947 bis 1951)*** **2021**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	27:40	24:40	21:40
	10 km Lauf (in Min.)	109:30	97:30	85:30
	7,5 km Walking/Nordic Walking	88:15	79:00	72:00
	Schwimmen 400m (in Min.)	19:50	16:05	12:40
	20 km Radfahren (in Min.)	78:00	68:30	60:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	3,25	5,00	6,75
	Kugelstoßen 3 kg (in m)	4,25	5,00	6,00
	Steinstoßen 3 kg (in m)	7,90	8,80	9,60
	Standweitsprung (in m)	0,90	1,15	1,35
	Gerätturnen	Boden		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	13,0	11,8	10,6
	25 m Schwimmen (in Sek.)	59,0	48,0	36,0
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	38,0	32,0	26,5
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,70	0,80	0,90
	Weitsprung (in m)	2,10	2,50	2,90
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	13,00	16,50	19,50
	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt	8	14	18
	Gerätturnen	Schwebebalken		

Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe (mit Anzahl)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 75 - 79 Jahre ***(Jahrgang 1942 bis 1946)*** **2021**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	28:30	25:30	22:30
	10 km Lauf (in Min.)	115:20	103:20	91:20
	7,5 km Walking/Nordic Walking	92:30	81:30	74:30
	Schwimmen 400m (in Min.)	10:15	8:20	6:30
	20 km Radfahren (in Min.)	81:30	70:30	63:00
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	3,25	4,75	6,50
	Kugelstoßen 2 kg (in m)	4,25	5,25	6,25
	Steinstoßen 3 kg (in m)	7,40	8,30	9,10
	Standweitsprung (in m)	0,90	1,15	1,35
	Gerätturnen	Boden		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	13,5	12,3	11,1
	25 m Schwimmen (in Sek.)	61,0	50,0	38,0
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	39,0	33,0	27,5
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,65	0,75	0,85
	Weitsprung (in m)	1,80	2,20	2,60
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	12,00	15,50	18,50
	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt	8	14	18
	Gerätturnen	Schwebebalken		

Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe (mit Anzahl)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 80 - 84 Jahre ***(Jahrgang 1937 bis 1941)*** **2021**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	29:40	26:40	23:40
	10 km Lauf (in Min.)	122:20	110:20	98:20
	7,5 km Walking/Nordic Walking	98:30	85:15	77:30
	Schwimmen 200m (in Min.)	10:25	8:30	6:45
	20 km Radfahren (in Min.)	84:30	75:00	65:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	3,00	4,75	6,25
	Kugelstoßen 2 kg (in m)	4,00	5,00	5,75
	Steinstoßen 3 kg (in m)	6,90	7,80	8,60
	Standweitsprung (in m)	0,85	1,10	1,30
	Gerätturnen	Boden		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	14,3	13,1	12,0
	25 m Schwimmen (in Sek.)	63,5	52,0	40,0
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	40,5	34,5	28,5
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,65	0,75	0,85
	Weitsprung (in m)	1,60	2,00	2,40
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	11,00	14,50	17,50
	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt	6	10	12
	Gerätturnen	Schwebebalken		

Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe (mit Anzahl)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____