

Trainingsblatt Männer Altersklasse 18 - 19 Jahre

(Jahrgang 2004 bis 2005)

2023

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	17:50	15:50	13:50
	10 km Lauf (in Min.)	63:20	57:20	51:20
	7,5 km Walking/Nordic Walking	58:30	54:30	50:30
	Schwimmen 800m (in Min.)	22:35	19:50	17:00
	20 km Radfahren (in Min.)	47:00	42:30	38:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	10,25	11,00	11,75
	Kugelstoßen 6kg (in m)	7,75	8,25	8,75
	Steinstoßen 10kg (in m)	9,30	10,10	10,95
	Standweitsprung (in m)	2,10	2,30	2,50
	Gerätturnen:	Reck		
Schnelligkeit	Laufen 100m (in Sek.)	16,0	14,6	13,2
	25 m Schwimmen (in Sek.)	28,0	23,0	17,5
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	20,5	18,0	15,5
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50
	Weitsprung (in m)	4,50	4,80	5,10
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	31,50	36,00	40,50
	Seilspringen Doppeldurchschlag mit oder 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 Männer Altersklasse 20 - 24 Jahre

(Jahrgang 1999 bis 2003)

2023

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	17:20	15:20	13:20
	10 km Lauf (in Min.)	62:30	56:30	50:00
	7,5 km Walking/Nordic Walking	57:00	53:00	49:00
	Schwimmen 800m (in Min.)	22:10	19:30	16:25
	20 km Radfahren (in Min.)	46:30	42:00	37:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	10,00	11,00	11,75
	Kugelstoßen 7,26kg (in m)	7,75	8,50	9,00
	Steinstoßen 15kg (in m)	7,70	8,65	9,55
	Standweitsprung (in m)	2,10	2,30	2,50
	Geräturnen	Reck		
Schnelligkeit	Laufen 100m (in Sek.)	15,8	14,4	13,0
	25 m Schwimmen (in Sek.)	27,0	22,0	15,5
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	20,0	17,5	15,0
	Geräturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	1,35	1,45	1,55
	Weitsprung (in m)	4,40	4,70	5,00
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	33,00	38,00	42,00
	Seilspringen Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung	5	10	15
Geräturnen	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 Männer Altersklasse 25 - 29 Jahre

(Jahrgang 1994 bis 1998)

2023

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	17:40	15:40	13:40
	10 km Lauf (in Min.)	66:00	59:20	52:00
	7,5 km Walking/Nordic Walking	58:30	54:30	50:30
	Schwimmen 800m (in Min.)	23:10	20:00	17:00
	20 km Radfahren (in Min.)	50:00	44:30	39:00
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	9,75	10,75	11,75
	Kugelstoßen 7,26kg (in m)	7,50	8,25	8,75
	Steinstoßen 15kg (in m)	7,45	8,45	9,45
	Standweitsprung (in m)	2,05	2,25	2,45
	Gerätturnen	Reck		
Schnelligkeit	Laufen 100m (in Sek.)	16,3	14,8	13,3
	25 m Schwimmen (in Sek.)	29,0	23,0	16,5
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	21,0	18,0	15,0
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50
	Weitsprung (in m)	4,30	4,60	4,90
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	32,50	37,50	41,50
	Seilspringen Doppeldurchschlag mit oder 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 Männer Altersklasse 30 - 34 Jahre**(Jahrgang 1989 bis 1993)****2023****Name:****Geburtsdatum:****Anschrift:****Schwimmfähigkeitsnachweis :**

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	18:30	16:30	14:30
	10 km Lauf (in Min.)	69:40	61:10	54:50
	7,5 km Walking/Nordic Walking	62:30	57:00	51:00
	Schwimmen 800m (in Min.)	25:45	21:30	18:00
	20 km Radfahren (in Min.)	53:30	47:00	40:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	9,00	10,25	11,50
	Kugelstoßen 7,26kg (in m)	7,00	7,75	8,25
	Steinstoßen 15kg (in m)	7,10	8,15	9,15
	Standweitsprung (in m)	1,85	2,10	2,35
	Gerätturnen	Boden		
Schnelligkeit	Laufen 100m (in Sek.)	16,8	15,1	13,6
	25 m Schwimmen (in Sek.)	31,5	24,0	17,0
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	22,5	18,5	15,0
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50
	Weitsprung (in m)	4,20	4,50	4,80
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	30,00	35,00	40,00
	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 Männer Altersklasse 35 - 39 Jahre

(Jahrgang 1984 bis 1988)

2023

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	19:50	17:20	15:00
	10 km Lauf (in Min.)	74:10	65:30	56:50
	7,5 km Walking/Nordic Walking	65:00	58:30	53:30
	Schwimmen 800m (in Min.)	28:50	24:00	19:15
	20 km Radfahren (in Min.)	58:00	50:00	41:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	8,25	9,75	11,25
	Kugelstoßen 7,26kg (in m)	6,75	7,25	8,00
	Steinstoßen 15kg (in m)	6,75	7,75	8,80
	Standweitsprung (in m)	1,65	1,95	2,25
	Gerätturnen	Boden		
Schnelligkeit	Laufen 100m (in Sek.)	17,6	15,9	14,2
	25 m Schwimmen (in Sek.)	35,0	26,5	18,5
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	24,0	20,0	15,5
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	1,25	1,35	1,45
	Weitsprung (in m)	4,10	4,40	4,70
	Schleuderbalkwurf 1 kg (in m)	28,50	33,50	38,50
	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 Männer Altersklasse 40 - 44 Jahre

(Jahrgang 1979 bis 1983)

2023

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	21:00	18:30	15:50
	10 km Lauf (in Min.)	78:50	69:30	60:10
	7,5 km Walking/Nordic Walking	66:00	60:30	54:00
	Schwimmen 800m (in Min.)	32:25	26:25	20:25
	20 km Radfahren (in Min.)	63:00	52:00	43:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	7,75	9,25	10,75
	Kugelstoßen 7,26kg (in m)	6,25	7,00	7,75
	Steinstoßen 15kg (in m)	6,10	7,40	8,65
	Standweitsprung (in m)	1,55	1,85	2,15
	Gerätturnen	Reck		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	9,6	8,7	7,7
	25 m Schwimmen (in Sek.)	38,5	29,5	19,0
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	26,5	21,5	16,5
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	1,20	1,30	1,40
	Weitsprung (in m)	3,90	4,30	4,60
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	28,00	33,00	38,00
	Seilspringen Laufschrift = 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 Männer Altersklasse 45 - 49 Jahre

(Jahrgang 1974 bis 1978)

2023

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis:

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	22:10	19:30	16:30
	10 km Lauf (in Min.)	83:40	73:10	63:30
	7,5 km Walking/Nordic Walking	68:30	62:30	55:00
	Schwimmen 800m (in Min.)	34:30	27:50	20:40
	20 km Radfahren (in Min.)	66:00	55:00	45:00
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	7,00	8,75	10,50
	Kugelstoßen 7,26kg (in m)	6,00	6,75	7,50
	Steinstoßen 15kg (in m)	5,50	7,05	8,60
	Standweitsprung (in m)	1,45	1,75	2,05
	Geräturnen	Reck		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	10,0	8,9	7,9
	25 m Schwimmen (in Sek.)	42,0	32,5	20,5
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	28,5	23,0	17,0
	Geräturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	1,15	1,25	1,35
	Weitsprung (in m)	3,70	4,10	4,50
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	27,00	32,00	37,50
	Seilspringen Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung	40	60	80
	Geräturnen	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 Männer Altersklasse 50 - 54 Jahre

(Jahrgang 1969 bis 1973)

2023

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	23:20	20:20	17:20
	10 km Lauf (in Min.)	88:20	76:40	65:30
	7,5 km Walking/Nordic Walking	71:00	64:00	57:30
	Schwimmen 400m (in Min.)	17:25	14:20	10:45
	20 km Radfahren (in Min.)	68:30	57:00	46:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	6,50	8,50	10,25
	Kugelstoßen 6 kg (in m)	6,25	7,00	8,00
	Steinstoßen 10 kg (in m)	7,95	9,25	10,55
	Standweitsprung (in m)	1,40	1,70	2,00
	Gerätturnen	Barren		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	10,3	9,1	8,2
	25 m Schwimmen (in Sek.)	45,0	35,0	23,0
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	30,0	24,0	18,0
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	1,05	1,15	1,25
	Weitsprung (in m)	3,60	4,00	4,40
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	25,50	31,00	36,50
	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 Männer Altersklasse 55 - 59 Jahre

(Jahrgang 1964 bis 1968)

2023

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	23:50	20:50	17:50
	10 km Lauf (in Min.)	91:30	79:40	67:40
	7,5 km Walking/Nordic Walking	73:00	65:00	59:00
	Schwimmen 400m (in Min.)	17:50	14:35	11:20
	20 km Radfahren (in Min.)	70:30	58:30	47:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	6,00	8,25	10,00
	Kugelstoßen 6 kg (in m)	6,00	6,75	7,50
	Steinstoßen 10 kg (in m)	7,75	9,05	10,35
	Standweitsprung (in m)	1,35	1,65	1,95
	Gerätturnen	Barren		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	10,5	9,4	8,5
	25 m Schwimmen (in Sek.)	49,0	37,0	25,0
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	32,0	25,0	18,5
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	1,00	1,10	1,20
	Weitsprung (in m)	3,40	3,80	4,20
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	23,50	29,00	35,00
	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 Männer Altersklasse 60 - 64 Jahre

(Jahrgang 1959 bis 1963)

2023

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	24:30	21:30	18:30
	10 km Lauf (in Min.)	94:40	82:40	70:40
	7,5 km Walking/Nordic Walking	75:45	67:30	60:30
	Schwimmen 400m (in Min.)	18:10	14:45	11:25
	20 km Radfahren (in Min.)	71:30	60:00	48:00
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	5,75	7,75	9,75
	Kugelstoßen 5 kg (in m)	6,00	7,00	8,00
	Steinstoßen 10 kg (in m)	7,65	8,95	10,25
	Standweitsprung (in m)	1,30	1,60	1,90
	Gerätturnen	Boden		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	10,8	9,7	8,8
	25 m Schwimmen (in Sek.)	51,0	39,0	27,0
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	33,5	26,0	19,0
	Gerätturnen	Boden		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,95	1,05	1,15
	Weitsprung (in m)	3,20	3,60	4,00
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	22,50	28,00	34,00
	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 Männer Altersklasse 65 - 69 Jahre

(Jahrgang 1954 bis 1958)

2023

Name: _____

Schwimmfähigkeitsnachweis :

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	25:00	22:00	19:00
	10 km Lauf (in Min.)	98:00	86:00	74:00
	7,5 km Walking/Nordic Walking	78:10	69:30	62:00
	Schwimmen 400m (in Min.)	18:25	15:05	11:30
	20 km Radfahren (in Min.)	72:30	60:30	48:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	5,25	7,25	9,25
	Kugelstoßen 5 kg (in m)	5,75	6,75	7,50
	Steinstoßen 10 kg (in m)	7,25	8,55	9,85
	Standweitsprung (in m)	1,30	1,60	1,90
	Gerätturnen	Boden		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	11,2	10,2	9,1
	25 m Schwimmen (in Sek.)	52,5	40,5	28,5
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	35,0	27,0	19,5
	Gerätturnen	Boden		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,85	1,00	1,10
	Weitsprung (in m)	2,90	3,30	3,70
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	20,00	25,50	30,50
	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 Männer Altersklasse 70 - 74 Jahre**(Jahrgang 1949 bis 1953)****2023****Name:****Geburtsdatum:****Anschrift:****Schwimmfähigkeitsnachweis :**

Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer			
3000 m Lauf (in Min.)	25:20	22:20	19:20
10 km Lauf (in Min.)	102:10	90:10	78:10
7,5 km Walking/Nordic Walking	81:30	72:00	65:00
Schwimmen 400m (in Min.)	18:25	15:15	11:35
20 km Radfahren (in Min.)	73:30	61:30	49:30
Kraft			
Medizinballwurf (2 kg, in m)	5,00	7,00	9,00
Kugelstoßen 4 kg (in m)	6,00	6,75	7,75
Steinstoßen 5 kg (in m)	9,40	10,70	12,00
Standweitsprung (in m)	1,25	1,55	1,85
Gerätturnen	Boden		
Schnelligkeit			
Laufen 50m (in Sek.)	11,7	10,7	9,6
25 m Schwimmen (in Sek.)	55,0	43,0	31,0
200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	36,0	28,5	20,0
Gerätturnen	Sprung		
Koordination			
Hochsprung (in m)	0,80	0,95	1,05
Weitsprung (in m)	2,70	3,10	3,50
Schleuderballwurf 1 kg (in m)	18,50	24,00	29,00
Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung	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 Männer Altersklasse 75 - 79 Jahre

(Jahrgang 1944 bis 1948)

2023

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	26:00	23:00	20:00
	10 km Lauf (in Min.)	107:20	95:20	83:20
	7,5 km Walking/Nordic Walking	86:10	75:45	67:30
	Schwimmen 200m (in Min.)	9:25	7:40	6:05
	20 km Radfahren (in Min.)	74:30	63:00	51:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	4,50	6,50	8,50
	Kugelstoßen 4 kg (in m)	5,75	6,50	7,50
	Steinstoßen 5 kg (in m)	9,20	10,50	11,80
	Standweitsprung (in m)	1,20	1,50	1,80
	Gerätturnen	Boden		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	12,2	11,2	10,1
	25 m Schwimmen (in Sek.)	57,5	45,5	33,5
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	37,5	29,5	21,5
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,75	0,90	1,00
	Weitsprung (in m)	2,40	2,90	3,30
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	16,00	21,00	26,00
	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung	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 Männer Altersklasse 80-84 Jahre

(Jahrgang 1939 bis 1943)

2023

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.)	113:10	101:10	89:10
	7,5 km Walking/Nordic Walking	91:30	79:45	72:00
	Schwimmen 200m (in Min.)	9:30	7:50	6:10
	20 km Radfahren (in Min.)	76:00	64:30	53:00
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	4,25	6,25	8,25
	Kugelstoßen 3 kg (in m)	5,50	6,25	7,25
	Steinstoßen 5 kg (in m)	9,00	10,30	11,60
	Standweitsprung (in m)	1,15	1,45	1,75
	Gerätturnen	Boden		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	13,0	12,0	10,9
	25 m Schwimmen (in Sek.)	59,0	48,0	36,0
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	39,0	31,5	23,0
	Gerätturnen	Sprung		
	Koordination	Hochsprung (in m)	0,75	0,85
Weitsprung (in m)		2,10	2,60	3,10
Schleuderballwurf 1 kg (in m)		14,00	19,00	24,00
Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung		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 _____

Trainingsblatt Männer Altersklasse 85-89 Jahre

(Jahrgang 1934 bis 1938)

2023

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	27:30	24:30	21:30
	10 km Lauf (in Min.)	120:10	108:10	96:10
	7,5 km Walking/Nordic Walking	96:00	84:15	75:30
	Schwimmen 200m (in Min.)	9:30	8:00	6:25
	20 km Radfahren (in Min.)	77:30	66:30	55:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	4,00	6,00	8,00
	Kugelstoßen 3 kg (in m)	5,00	6,00	6,75
	Steinstoßen 5 kg (in m)	8,80	10,10	11,40
	Standweitsprung (in m)	1,00	1,30	1,60
	Gerätturnen	Boden		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	14,1	13,1	12,0
	25 m Schwimmen (in Sek.)	59,5	49,0	38,0
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	41,0	33,0	24,5
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,70	0,80	0,90
	Weitsprung (in m)	1,90	2,40	2,90
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	12,00	16,50	21,00
	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung	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 _____

Trainingsblatt Männer Altersklasse 90-94 Jahre

(Jahrgang 1929 bis 1933)

2023

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3000 m Lauf (in Min.)	29:50	26:50	23:50
	10 km Lauf (in Min.)	127:40	115:40	103:40
	7,5 km Walking/Nordic Walking	102:45	89:20	80:00
	Schwimmen 200m (in Min.)	9:45	8:10	6:45
	20 km Radfahren (in Min.)	79:00	68:00	58:00
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	3,50	5,50	7,50
	Kugelstoßen 3 kg (in m)	4,50	5,25	6,25
	Steinstoßen 5 kg (in m)	8,40	7,60	8,90
	Standweitsprung (in m)	0,90	1,20	1,50
	Gerätturnen	Boden		
Schnelligkeit	Laufen 50m (in Sek.)	15,5	14,5	13,4
	25 m Schwimmen (in Sek.)	60,0	50,0	40,0
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	43,5	35,5	27,0
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,65	0,75	0,85
	Weitsprung (in m)	1,60	2,10	2,60
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	10,50	15,00	19,50
	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung	4	6	8
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 _____