

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 18 - 19 Jahre**(Jahrgang 2004 bis 2005)****2023****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 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 Frauen Altersklasse 20 - 24 Jahre**(Jahrgang 1999 bis 2003)****2023****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)	7,25	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
Schleuderbballwurf 1 kg (in m)	24,00	27,00	29,50
Seilspringen Doppeldurchschlag mir 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 Frauen Altersklasse 25 - 29 Jahre

(Jahrgang 1994 bis 1998)

2023

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 mir 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 Frauen Altersklasse 30 - 34 Jahre

(Jahrgang 1989 bis 1993)

2023

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 1984 bis 1988)

2023

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 1979 bis 1983)

2023

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 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 Frauen Altersklasse 45 - 49 Jahre**(Jahrgang 1974 bis 1978)****2023****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 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 Frauen Altersklasse 50 - 54 Jahre

(Jahrgang 1969 bis 1973)

2023

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
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 1964 bis 1968)

2023

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 1959 bis 1963)

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.)	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 1954 bis 1958)

2023

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	6,15
	Kugelstoßen 3 kg (in m)	4,50	5,25	6,25
	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 1949 bis 1953)

2023

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 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 Frauen Altersklasse 75 - 79 Jahre

(Jahrgang 1944 bis 1948)

2023

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 200m (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)	2	2	3
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	12,00	15,50	18,50
	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 Frauen Altersklasse 80 - 84 Jahre

(Jahrgang 1939 bis 1943)

2023

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	6,6
	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)	2	2	3
	Schleuderballwurf 1 kg (in m)	12,00	15,50	18,50
	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 _____