

Trainingsblatt Männer Altersklasse 18 - 19 Jahre

(Jahrgang 2005 bis 2006)

2024

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)	11,00	13,00	14,00
	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

Trainingsblatt Männer Altersklasse 20 - 24 Jahre

(Jahrgang 2000 bis 2004)

2024

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)	11,00	13,50	14,50
	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

Trainingsblatt Männer Altersklasse 25 - 29 Jahre**(Jahrgang 1995 bis 1999)****2024****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)	10,50	13,00	14,50
	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

Trainingsblatt Männer Altersklasse 30 - 34 Jahre

(Jahrgang 1990 bis 1994)

2024

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)	10,00	13,00	14,00
	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
	Geräturnen	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
	Geräturnen	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
	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

Trainingsblatt Männer Altersklasse 35 - 39 Jahre

(Jahrgang 1985 bis 1989)

2024

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)	9,50	12,50	14,00
	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
Weitsprung (in m)		4,10	4,40	4,70
Schleuderballwurf 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

Trainingsblatt Männer Altersklasse 40 - 44 Jahre**(Jahrgang 1980 bis 1984)****2024****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)	9,00	12,00	13,50
	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
	Geräturnen	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
	Geräturnen	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
	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

Trainingsblatt Männer Altersklasse 45 - 49 Jahre

(Jahrgang 1975 bis 1979)

2024

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)	8,00	11,50	13,50
	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
	Gerätturnen	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
	Gerätturnen	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
	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

Trainingsblatt Männer Altersklasse 50 - 54 Jahre

(Jahrgang 1970 bis 1974)

2024

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)	7,50	11,00	13,00
	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
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

Trainingsblatt Männer Altersklasse 55 - 59 Jahre

(Jahrgang 1965 bis 1969)

2024

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)	7,00	10,50	12,50
	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

Trainingsblatt Männer Altersklasse 60 - 64 Jahre

(Jahrgang 1960 bis 1964)

2024

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)	6,50	10,00	12,50
	Kugelstoßen 5 kg (in m)	6,00	7,00	8,00
	Steinstoßen 7,5 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
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

Trainingsblatt Männer Altersklasse 65 - 69 Jahre

(Jahrgang 1955 bis 1959)

2024

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Schwimmfähigkeitsnachweis:

	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)	6,00	9,50	11,50
	Kugelstoßen 5 kg (in m)	5,75	6,75	7,50
	Steinstoßen 7,5 kg (in m)	7,25	8,55	9,85
	Standweitsprung (in m)	1,30	1,60	1,90
	Geräturnen	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
	Geräturnen	Boden		
	Koordination	Hochsprung (in m)	0,85	1,00
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
Geräturnen		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

Trainingsblatt Männer Altersklasse 70 - 74 Jahre

(Jahrgang 1950 bis 1954)

2024

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)	6,00	9,00	10,50
	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

Trainingsblatt Männer Altersklasse 75 - 79 Jahre

(Jahrgang 1945 bis 1949)

2024

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)	6,00	8,50	10,00
	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

Trainingsblatt Männer Altersklasse 80-84 Jahre

(Jahrgang 1940 bis 1944)

2024

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)	5,50	8,00	9,50
	Kugelstoßen 3 kg (in m)	5,50	6,25	7,25
	Steinstoßen 3 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	0,95
	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

Trainingsblatt Männer Altersklasse 85-89 Jahre

(Jahrgang 1935 bis 1939)

2024

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)	5,00	7,50	9,00
	Kugelstoßen 3 kg (in m)	5,00	6,00	6,75
	Steinstoßen 3 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

Trainingsblatt Männer Altersklasse 90-94 Jahre

(Jahrgang 1930 bis 1934)

2024

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)	4,50	6,50	8,00
	Kugelstoßen 3 kg (in m)	4,50	5,25	6,25
	Steinstoßen 3 kg (in m)	8,40	9,70	11,00
	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