Trainingsblatt Frauen Altersklasse 18 - 19 Jahre ***(Jahrgang 2005 bis 2006)*** **2024**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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)	8,00	9,00	10,00						
	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 mir oder ohne Zwischensprung	5	10	15						
	Gerätturnen	Boden								

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

Ausdruck vom 25.04.2024

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 20 - 24 Jahre ***(Jahrgang 2000 bis 2004)*** **2024**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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	60:00						
	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)	8,00	9,00	10,00						
	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 mir oder ohne Zwischensprung	5	10	15						
	Gerätturnen	Boden								

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

Ausdruck vom 25.04.2024

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 25 - 29 Jahre ***(Jahrgang 1995 bis 1999)*** **2024**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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)	8,00	9,00	10,00						
	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								

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

Ausdruck vom 25.04.2024

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 30 - 34 Jahre ***(Jahrgang 1990 bis 1994)*** **2024**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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)	7,50	8,50	9,50						
	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								

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

Ausdruck vom 25.04.2024

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 35 - 39 Jahre ***(Jahrgang 1985 bis 1989)*** **2024**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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)	7,00	8,50	9,50						
	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								

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

Ausdruck vom 25.04.2024

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 40 - 44 Jahre ***(Jahrgang 1980 bis 1984)*** **2024**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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)	6,50	8,50	9,50						
	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								

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

Ausdruck vom 25.04.2024

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 45 - 49 Jahre ***(Jahrgang 1975 bis 1979)*** **2024**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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)	6,00	8,50	9,50						
	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								

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

Ausdruck vom 25.04.2024

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 50 - 54 Jahre ***(Jahrgang 1970 bis 1974)*** **2024**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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)	5,50	7,50	9,00						
	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								

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

Ausdruck vom 25.04.2024

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 55 - 59 Jahre ***(Jahrgang 1965 bis 1969)*** **2024**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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)	5,50	7,50	9,00						
	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								

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

Ausdruck vom 25.04.2024

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 60 - 64 Jahre ***(Jahrgang 1960 bis 1964)*** **2024**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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)	5,00	7,00	8,50						
	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								

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

Ausdruck vom 25.04.2024

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 65 - 69 Jahre ***(Jahrgang 1955 bis 1959)*** **2024**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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)	5,00	7,00	8,50						
	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								

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

Ausdruck vom 25.04.2024

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 70 - 74 Jahre ***(Jahrgang 1950 bis 1954)*** **2024**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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)	4,50	6,50	7,50						
	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								

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

Ausdruck vom 25.04.2024

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 75 - 79 Jahre ***(Jahrgang 1945 bis 1949)*** **2024**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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)	4,50	6,50	7,50						
	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								

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

Ausdruck vom 25.04.2024

Trainingsblatt Frauen Altersklasse 80 - 84 Jahre ***(Jahrgang 1940 bis 1944)*** **2024**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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)	4,00	5,50	6,50						
	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								

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

Ausdruck vom 25.04.2024