Trainingsblatt Männer Altersklasse 18 - 19 Jahre ***(Jahrgang 2007 bis 2008)*** **2026**

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

☐ 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 2002 bis 2006)*** **2026**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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						
	Gerätturnen	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						
	Gerätturnen	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						
	Gerätturnen	Boden								

☐ 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 1997 bis 2001)*** **2026**

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

☐ 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 1992 bis 1996)*** **2026**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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						
	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								

☐ 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 1987 bis 1991)*** **2026**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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	1,45						
	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								

☐ 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 1982 bis 1986)*** **2026**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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						
	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 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

☐ 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 1977 bis 1981)*** **2026**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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 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

☐ 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 1972 bis 1976)*** **2026**

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	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 1967 bis 1971)*** **2026**

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

☐ 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 1962 bis 1966)*** **2026**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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	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								

☐ 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 1957 bis 1961)*** **2026**

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
	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 1952 bis 1956)*** **2026**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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								

☐ 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 1947 bis 1951)*** **2026**

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

☐ 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 1942 bis 1946)*** **2026**

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.)	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								

☐ 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 1937 bis 1941)*** **2026**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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								

☐ 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 1932 bis 1936)*** **2026**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
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								

☐ 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_____