

Sportabzeichen Laufkarte

85 bis 89 Jahre

Frauen

Name: _____ Vorname: _____

Ort: _____ Straße: _____ Nr. _____

Geb.-Datum: _____ Verein / Schule: _____

E-Mail Adresse: _____

Mit der Nutzung dieser Daten für die Bearbeitung des Sportabzeichens bin ich einverstanden _____

Schwimmfähigkeit: Erreichte Punkte _____ Bronze Silber Gold

Disziplin	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Pkt	Datum Unterschrift
-----------	--------	--------	------	----------	-----	-----------------------

20 km Rad	89:30	80:00	69:00			
3000 m Lauf	31:00	28:00	25:00			
10 km Lauf	129:10	117:10	105:10			
200 m Schwimm	10:35	8:45	7:05			
7,5 km Walking	104:00	90:20	82:00			

Medizinball 2kg	3,50	4,50	5,50			
Kugel 2 kg	3,75	4,50	5,50			
Standweitsprung	0,85	1,05	1,25			
Turnen Boden	1	2	3			

50 m Lauf	15,50	14,30	13,20			
25 m Schwimm	65,50	53,50	41,50			
200 m Rad	42,00	36,00	30,00			
Turnen Sprung	1	2	3			

Hochsprung	0,60	0,70	0,80			
Weitsprung	1,30	1,70	2,10			
Schleuderball	9,50	13,00	16,00			
Seilspringen	6	10	12			
Grundsprung vw						
Turnen Balken	1	2	3			