

Sportabzeichen-Laufzettel**Frauen und Männer ab 18 Jahre**

Name:	Vorname:
Geburtstag:	
PLZ/Ort:	Straße/Nr.:

	Wahl	Leistung	Datum	Namenszeichen des Prüfers
--	------	----------	-------	------------------------------

Ausdauer

3000m Lauf				
------------	--	--	--	--

Kraft

Medizinball (2kg)				
Kugelstoßen (4kg) weiblich 18-49 Jahre				
Kugelstoßen (3kg) weiblich 50-74 Jahre				
Kugelstoßen (2kg) weiblich ab 75 Jahre				
Kugelstoßen (6kg) männlich 18-19 Jahre				
Kugelstoßen (7,26kg) männlich 20-49 Jahre				
Kugelstoßen (6kg) männlich 50-59 Jahre				
Kugelstoßen (5kg) männlich 60-69 Jahre				
Kugelstoßen (4kg) männlich 70-79 Jahre				
Kugelstoßen (3kg) männlich ab 80 Jahre				
Standweitsprung				

Schnelligkeit

Laufen 100 m 18-39 Jahre				
Laufen 50 m 40-74 Jahre				
Laufen 30 m ab 75 Jahre				

Koordination

Hochsprung				
Weitsprung				
Schleuderball				
Seilspringen Doppeldurchschlag 18-29 Jahre				
Seilspringen Kreuzdurchschlag 30-39 Jahre				
Seilspringen Laufschrift 40-49 Jahre				
Seilspringen Grundspr.rückwärts 50-59 Jahre				
Seilspringen Grundspr.vorwärts ab 60 Jahre				