

BITTE IN BLOCKSCHRIFT

Nachname	Vorname	Geburtsdatum <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: 8px;"> <tr> <td>T</td><td>T</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>J</td><td>J</td><td>J</td> </tr> </table>	T	T	M	M	J	J	J	J
T	T	M	M	J	J	J	J			
Straße	Beruf/Arbeitsort									
PLZ/Ort/Land	Telefon/E-Mail									
Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird <table border="1" style="display: inline-table; width: 30px; height: 20px; vertical-align: middle;"></table> <table border="1" style="display: inline-table; width: 30px; height: 20px; vertical-align: middle;"></table> Jahre	Geschlecht (w/m) <table border="1" style="display: inline-table; width: 30px; height: 20px; vertical-align: middle;"></table>									
Jahr der Prüfung <table border="1" style="display: inline-table; width: 30px; height: 20px; vertical-align: middle; text-align: center;">2</table> <table border="1" style="display: inline-table; width: 30px; height: 20px; vertical-align: middle; text-align: center;">0</table> <table border="1" style="display: inline-table; width: 30px; height: 20px; vertical-align: middle;"></table> <table border="1" style="display: inline-table; width: 30px; height: 20px; vertical-align: middle;"></table>	Jahr der letzten Prüfung <table border="1" style="display: inline-table; width: 30px; height: 20px; vertical-align: middle;"></table> <table border="1" style="display: inline-table; width: 30px; height: 20px; vertical-align: middle;"></table> <table border="1" style="display: inline-table; width: 30px; height: 20px; vertical-align: middle;"></table> <table border="1" style="display: inline-table; width: 30px; height: 20px; vertical-align: middle;"></table>									

Hier können Sie die nötigen Leistungen sehen (Geschlecht und Geburtsjahr eingeben --> ohne Registrierung fortfahren):

<https://www.deutsches-sportabzeichen.de/>

Bitte kreuzen Sie dann in jeder Kategorie eine Disziplin an zur besseren Planung! Bei Unsicherheit eine zweiten so: (x)

Pro Gruppe bitte nur eine Disziplin und nur den zu beurkundenden Wert eintragen!	AUSDAUER	3000 m Lauf		
		10 km Lauf		
		7,5 km Walking / Nordic Walking		
		Schwimmen		
		Radfahren		
	KRAFT	Medizinball		
		Kugelstoßen		
		Steinstoßen		
		Standweitsprung		
		Liegestützen		
		Crunches		
		Triceps-Dips		
		Klimmzüge		
	SCHNELLIGKEIT	Laufen		
		Schwimmen		
		Radfahren		
	KOORDINATION	Hochsprung		
		Weitsprung		
		Schleuderball		
		Seilspringen		
		Ball umgreifen Ball hochhalten Kickfangen		
		T-Lauf		
		Koordinationsleiter		

Geräturnen auf Anfrage möglich!

Schwimmfertigkeit MUSS nachgewiesen werden, wenn nicht Schwimmen als Disziplin ausgewählt wurde! Schwimmen als Disziplin muss möglichst außerhalb des Prüfungstages absolviert werden und ist in allen Schwimmbädern möglich. Das Formular "Schwimmnachweis" bitte mitbringen oder bis 30.11. des Prüfungsjahres nachreichen!