

mögliche Disziplinen für Erwachsene beim Sportabzeichen-Event 2013

Frauen	18-39 Jahre	40-49 Jahre	50-54 Jahre	55-59 Jahre	60-74 Jahre
Ausdauer	3.000m Lauf 800m Schwimmen	3.000m Lauf 800m Schwimmen	3.000m Lauf 400m Schwimmen	3.000m Lauf 400m Schwimmen	3.000m Lauf 400m Schwimmen
Kraft	Kugelstoßen 4kg Standweitsprung	Kugelstoßen 4kg Standweitsprung	Kugelstoßen 3kg Standweitsprung	Kugelstoßen 3kg Standweitsprung	Kugelstoßen 3kg Standweitsprung
Schnelligkeit	100m Lauf 25m Schwimmen	50m Lauf 25m Schwimmen	50m Lauf 25m Schwimmen	50m Lauf 25m Schwimmen	50m Lauf 25m Schwimmen
Koordination	Weitsprung Schleuderball 1kg Seilspringen	Weitsprung Schleuderball 1kg Seilspringen	Weitsprung Schleuderball 1kg Seilspringen	Zonenweitsprung Schleuderball 1kg Seilspringen	Zonenweitsprung Schleuderball 1kg Seilspringen

Männer	18-39 Jahre	40-49 Jahre	50-54 Jahre	55-59 Jahre	60-74 Jahre
Ausdauer	3.000m Lauf 800m Schwimmen	3.000m Lauf 800m Schwimmen	3.000m Lauf 400m Schwimmen	3.000m Lauf 400m Schwimmen	3.000m Lauf 400m Schwimmen
Kraft	Kugelstoßen ??kg Standweitsprung	Kugelstoßen 7,26kg Standweitsprung	Kugelstoßen 6kg Standweitsprung	Kugelstoßen ??kg Standweitsprung	Kugelstoßen ??kg Standweitsprung
Schnelligkeit	100m Lauf 25m Schwimmen	50m Lauf 25m Schwimmen	50m Lauf 25m Schwimmen	50m Lauf 25m Schwimmen	50m Lauf 25m Schwimmen
Koordination	Weitsprung Schleuderball 1kg Seilspringen	Weitsprung Schleuderball 1kg Seilspringen	Weitsprung Schleuderball 1kg Seilspringen	Zonenweitsprung Schleuderball 1kg Seilspringen	Zonenweitsprung Schleuderball 1kg Seilspringen

