

25 bis 29 Jahre (1996 - 2000)
Geburtsjahrgänge

Weiblich



Nachname: _____ Vorname: _____ Geb.datum: _____
 Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre Adresse/Telefon/E-Mail: _____

Schwimmen: _____

Leistungen 2025

Wunsch eines Abzeichens oder Sonderabzeichens ja / nein

Übung	Meine zu erbringende Leistungen (s. Leistungskatalog) Bronze/Silber/Gold	Datum	Wert	Prüfer-Nr./ Unterschrift	Datum	Wert	Prüfer-Nr./ Unterschrift	Datum	Wert	Prüfer-Nr./ Unterschrift	Endbewertung durch Prüfer	
											Bronze/Silber/Gold	Bronze/Silber/Gold
Ausdauer	3000 m Lauf	20:40 / 18:40 / 16:40										
	10 km Lauf	83:30 / 76:50 / 71:00										
	7,5 km Walking/Nordic Walking	67:00 / 63:30 / 60:00										
	Schwimmen 800 m	25:30 / 21:05 / 18:40										
	20 km Radfahren	56:00 / 50:30 / 45:00										
Kraft	Medizinball	8,00 / 9,00 / 10,00										
	Kugelstoßen 4 kg	6,50 / 7,00 / 7,50										
	Steinstoßen 5 kg	10,10 / 10,70 / 11,35										
	Standweitsprung	1,50 / 1,70 / 1,95										
	Geräteturnen Hüftaufschwung	6.2.7.6										
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	8 / 11 / 16										
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	31 / 41 / 52										
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	15 / 20 / 27										
Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 4 / 6											
Schnelligkeit	Laufen 100 m	18,9 / 17,2 / 16,0										
	25 m Schwimmen	30,0 / 25,0 / 19,5										
	200 m Radfahren	25,0 / 22,5 / 20,0										
	Geräteturnen Boden Stützsprungüberschlag	6.3.4.6										
Koordination	Hochsprung	1,30 / 1,40 / 1,50										
	Weitsprung	4,30 / 4,60 / 4,90										
	Schleuderball 1 kg	32,50 / 37,50 / 41,50										
	Seilspringen Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischen	5 / 10 / 15										
	Geräteturnen Strecksprung mit Drehung	6.4.7.6										