

30 bis 34 Jahre ( 1991 - 1995 )  
Geburtsjahrgänge

Männlich



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		<b>18:30 / 16:30 / 14:30</b>									
	10 km Lauf		<b>69:40 / 61:10 / 54:50</b>									
	7,5 km Walking/Nordic Walking		<b>62:30 / 57:00 / 51:00</b>									
	Schwimmen 800 m		<b>25:45 / 21:30 / 18:00</b>									
	20 km Radfahren		<b>53:30 / 47:00 / 40:30</b>									
Kraft	Medizinball		<b>10,00 / 13,00 / 14:00</b>									
	Kugelstoßen 7,26 kg		<b>7,00 / 7,75 / 8,25</b>									
	Steinstoßen 15 kg		<b>7,10 / 8,15 / 9,15</b>									
	Standweitsprung		<b>1,85 / 2,10 / 2,35</b>									
	Geräteturnen Handstand		<b>6.2.7.5</b>									
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1		<b>21 / 31 / 44</b>									
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2		<b>34 / 46 / 59</b>									
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3		<b>27 / 37 / 48</b>									
Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4		<b>5 / 11 / 15</b>										
Schnelligkeit	Laufen 100 m		<b>16,8 / 15,1 / 13,6</b>									
	25 m Schwimmen		<b>31,5 / 24,0 / 17,0</b>									
	200 m Radfahren		<b>22,5 / 18,5 / 15,0</b>									
	Geräteturnen Boden Grätschsprung		<b>6.3.4.5</b>									
Koordination	Hochsprung		<b>1,30 / 1,40 / 1,50</b>									
	Weitsprung		<b>4,20 / 4,50 / 4,80</b>									
	Schleuderball 1 kg		<b>30,00 / 35,00 / 40,00</b>									
	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zw.Sprung		<b>10 / 15 / 20</b>									
	Geräteturnen Strecksprung mit Drehung		<b>6.4.7.5</b>									