

30 bis 34 Jahre (1991 - 1995)
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		21:30 / 19:30 / 17:30									
	10 km Lauf		84:10 / 78:00 / 71:20									
	7,5 km Walking/Nordic Walking		67:30 / 64:00 / 61:00									
	Schwimmen 800 m		28:50 / 23:40 / 19:30									
	20 km Radfahren		57:00 / 51:30 / 45:30									
Kraft	Medizinball		7,50 / 8,50 / 9,50									
	Kugelstoßen 4 kg		6,25 / 6:75 / 7:25									
	Steinstoßen 5 kg		9,50 / 10,15 / 10,70									
	Standweitsprung		1,35 / 1,60 / 1,85									
	Geräteturnen Handstand		6.2.7.5									
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1		7 / 10 / 16									
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2		29 / 39 / 50									
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3		14 / 20 / 26									
Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4		1 / 4 / 6										
Schnelligkeit	Laufen 100 m		19,6 / 17,8 / 16,4									
	25 m Schwimmen		32,5 / 26,4 / 21,0									
	200 m Radfahren		26,0 / 23,5 / 21,5									
	Geräteturnen Boden Grätschsprung		6.3.4.5									
Koordination	Hochsprung		1,00 / 1,10 / 1,20									
	Weitsprung		3,20 / 3,50 / 3,80									
	Schleuderball 1 kg		22,00 / 25,00 / 27,50									
	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zw.Sprung		10 / 15 / 20									
	Geräteturnen Strecksprung mit Drehung		6.4.7.5									