

45 bis 49 Jahre (1976 - 1980)
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	22:10 / 19:30 / 16:30										
	10 km Lauf	83:40 / 73:10 / 63:30										
	7,5 km Walking/Nordic Walking	68:30 / 62:30 / 55:00										
	Schwimmen 800 m	34:30 / 27:50 / 20:40										
	20 km Radfahren	66:00 / 55:00 / 45:00										
Kraft	Medizinball	8,00 / 11,50 / 13,50										
	Kugelstoßen 7,26 kg	6,00 / 6,75 / 7,50										
	Steinstoßen 15 kg	5,50 / 7,05 / 8,60										
	Standweitsprung	1,45 / 1,75 / 2,05										
	Geräteturnen Reck Klimzüge	6.2.7.4										
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	15 / 24 / 35										
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	27 / 38 / 51										
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	20 / 29 / 41										
Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 7 / 11											
Schnelligkeit	Laufen 50 m	10,0 / 8,9 / 7,9										
	25 m Schwimmen	42,0 / 32,5 / 10,5										
	200 m Radfahren	28,5 / 23,0 / 17,0										
	Geräteturnen Boden Sprungüberschlag	6.3.4.4										
Koordination	Hochsprung	1,15 / 1,25 / 1,35										
	Weitsprung	3,70 / 4,10 / 4,50										
	Schleuderball 1 kg	27,00 / 32,00 / 37,50										
	Seilspringen Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung	40 / 60 / 80										
	Geräteturnen Boden Rad	6.4.7.4										