

50 bis 54 Jahre (1971 - 1975)
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	23:20 / 20:20 / 17:20											
	10 km Lauf	88:20 / 76:40 / 65:30											
	7,5 km Walking/Nordic Walking	71:00 / 64:00 / 57:30											
	Schwimmen 400 m	17:25 / 14:20 / 10:45											
	20 km Radfahren	68:30 / 57:00 / 46:30											
Kraft	Medizinball	7,50 / 11,00 / 13,00											
	Kugelstoßen 6 kg	6,25 / 7,00 / 8,00											
	Steinstoßen 10 kg	7,95 / 9,25 / 10,55											
	Standweitsprung	1,40 / 1,70 / 2,00											
	Geräteturnen Barren Stützschnigen	6.2.7.3											
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	13 / 22 / 33											
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	24 / 35 / 48											
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	17 / 27 / 38											
Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 6 / 10												
Schnelligkeit	Laufen 50 m	10,3 / 9,1 / 8,2											
	25 m Schwimmen	45,0 / 35,0 / 23,0											
	200 m Radfahren	30,0 / 24,0 / 18,0											
	Geräteturnen Boden Hochsprung	6.3.4.3											
Koordination	Hochsprung	1,05 / 1,15 / 1,25											
	Weitsprung	3,60 / 4,00 / 4,40											
	Schleuderball 1 kg	25,50 / 31,00 / 36,50											
	Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	10 / 20 / 30											
	Geräteturnen Ringe Ringe schwingen	6.4.7.3											