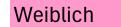
## 55 bis 59 Jahre ( 1966 - 1970 )

( 1966 - 1970 ) Geburtsjahrgänge







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	Prüfe Unter	r-Nr./ schrift	Datum	Wert	er-Nr./ rschrift	Datum	Wert	er-Nr./ schrift	Pri	tung durch üfer ilber/Gold
Ausdauer	3000 m Lauf	25:50 / 22:50 / 19:50												
	10 km Lauf	100:10 / 88:10 / 76:10												
	7,5 km Walking/Nordic Walking	80:00 / 73:00 / 66:00												
	Schwimmen 400 m	18:35 / 15:20 / 11:55												
	20 km Radfahren	71:30 / 63:00 / 55:30												
Kraft	Medizinball	5,50 / 7,50 / 9,00												
	Kugelstoßen 3 kg	5,00 / 5,75 / 6,50												
	Steinstoßen 3 kg	9,40 / 10,30 / 11,10												
	Standweitsprung	0,95 / 1,25 / 1,50												
	Geräteturnen Barren Stützschwingen	6.2.7.3												
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	5/8/12												
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	16 / 25 / 35												
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	9/14/20												
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1/2/4												
ij	Laufen 50 m	12,4 / 11,2 / 9,9												
Schnellikeit	25 m Schwimmen	51,5 / 42,5 / 30,5												
hne	200 m Radfahren	33,5 / 29,0 / 24,0												
သွင	Geräteturnen Boden Sprungrolle	6.3.4.3												
	Hochsprung	0,80 / 0,90 / 1,00												
Koordination	Weitsprung	2,50 / 2,90 / 3,30												
	Schleuderball 1 kg	15,50 / 19,00 / 22,00												
	Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprun	10 / 20 / 30												
	Geräteturnen Ringe schwingen	6.4.7.3												