

65 bis 69 Jahre (1956 - 1960)
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	25:00 / 22:00 / 19:00										
	10 km Lauf	98:00 / 86:00 / 74:00										
	7,5 km Walking/Nordic Walking	78:10 / 69:30 / 62:00										
	Schwimmen 400 m	18:25 / 15:05 / 11:30										
	20 km Radfahren	72:30 / 60:30 / 48:30										
Kraft	Medizinball	6,00 / 9,50 / 11,50										
	Kugelstoßen 5 kg	5,75 / 6,75 / 7,50										
	Steinstoßen 7,5 kg	7,25 / 8,55 / 9,85										
	Standweitsprung	1,30 / 1,60 / 1,90										
	Geräteturnen Kerze/Nackenstand	6.2.7.2										
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	9 / 17 / 26										
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	15 / 26 / 39										
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	10 / 19 / 30										
Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 3 / 8											
Schnelligkeit	Laufen 50 m	11,2 / 10,2 / 9,1										
	25 m Schwimmen	52,5 / 40,5 / 28,5										
	200 m Radfahren	35,0 / 27,0 / 19,5										
	Geräteturnen Boden Boden Schrittsprung	6.3.4.2										
Koordination	Hochsprung	0,85 / 1,00 / 1,10										
	Weitsprung	2,90 / 3,30 / 3,70										
	Schleuderball 1 kg	20,00 / 25,50 / 30,50										
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung	10 / 20 / 30										
	Geräteturnen Reck Hüftumschw.	6.4.7.2										