

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		<b>32:30 / 29:30 / 26:30</b>									
	10 km Lauf		<b>136:30 / 124:30 / 112:30</b>									
	7,5 km Walking/Nordic Walking		<b>110:21 / 96:00 / 87:00</b>									
	Schwimmen 200 m		<b>10:45 / 8:55 / 7:20</b>									
	20 km Radfahren		<b>93:00 / 83:00 / 72:30</b>									
Kraft	Medizinball		<b>3,00 / 4,00 / 5,00</b>									
	Kugelstoßen 2 kg		<b>3,25 / 4,25 / 5,00</b>									
	Steinstoßen 3 kg		<b>6,10 / 7,00 / 7,80</b>									
	Standweitsprung		<b>0,80 / 1,00 / 1,20</b>									
	Geräteturnen Kopfstand		<b>6.2.7.1</b>									
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1		<b>3 / 5 / 8</b>									
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2		<b>5 / 12 / 23</b>									
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3		<b>3 / 7 / 13</b>									
Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4		<b>- / 1 / 2</b>										
Schnelligkeit	Laufen 50 m		<b>17,1 / 15,9 / 14,8</b>									
	25 m Schwimmen		<b>66,5 / 54,5 / 42,5</b>									
	200 m Radfahren		<b>44,5 / 38,0 / 31,5</b>									
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken		<b>6.3.4.1</b>									
Koordination	Hochsprung		<b>0,55 / 0,60 / 0,65</b>									
	Weitsprung		<b>1,10 / 1,50 / 1,90</b>									
	Schleuderball 1 kg		<b>7,5 / 11,00 / 14,00</b>									
	Seilspringen Grundsprung vw mit oder ohne Zwischenprung oder Galoppsprung		<b>4 / 6 / 8</b>									
	Geräteturnen Schwebebalken		<b>6.4.7.1</b>									