

35 bis 39 Jahre (1987 - 1991)
Geburtsjahrgänge

Männlich



Nachname: _____ Vorname: _____ Geb.datum: _____

Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre Adresse/Telefon/E-Mail: _____

Schwimmen: _____

Leistungen 2026

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	
Ausdauer	3000 m Lauf	19:50 / 17:20 / 15:00														
	10 km Lauf	74:10 / 65:30 / 56:50														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	65:00 / 58:30 / 53:30														
	Schwimmen 800 m	28:50 / 24:00 / 19:15														
	20 km Radfahren	58:00 / 50:00 / 41:30														
Kraft	Medizinball	9,50 / 12,50 / 14,00														
	Kugelstoßen 7,26 kg	6,75 / 7,25 / 8,00														
	Steinstoßen 15 kg	6,75 / 7,75 / 8,80														
	Standweitsprung	1,65 / 1,95 / 2,25														
	Geräteturnen Handstand	6.2.7.5														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	19 / 29 / 42														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	32 / 43 / 57														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	25 / 35 / 46														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	4 / 10 / 14														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	17,6 / 15,9 / 14,2														
	25 m Schwimmen	35,0 / 26,5 / 18,5														
	200 m Radfahren	24,0 / 20,0 / 15,5														
	Geräteturnen Boden Grätschsprung	6.3.4.5														
Koordination	Hochsprung	1,25 / 1,35 / 1,45														
	Weitsprung	4,10 / 4,40 / 4,70														
	Schleuderball 1 kg	28,50 / 33,50 / 38,50														
	Seilspringen Kreuzschlag o. Zw.sprung	10 / 15 / 20														
	Geräteturnen Boden Rolle auf Kästen	6.4.7.5														