

55 bis 59 Jahre ( 1967 - 1971 )  
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	23:50 / 20:50 / 17:50														
	10 km Lauf	91:30 / 79:40 / 67:40														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	73:00 / 65:00 / 59:00														
	Schwimmen 400 m	17:50 / 14:35 / 11:20														
	20 km Radfahren	70:30 / 58:30 / 47:30														
Kraft	Medizinball	7,00 / 10,50 / 12,50														
	Kugelstoßen 6 kg	6,00 / 6,75 / 7,50														
	Steinstoßen 10 kg	7,75 / 9,05 / 10,35														
	Standweitsprung	1,35/ 1,65 / 1,95														
	Geräteturnen Barren Stützschwingen	6.2.7.3														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	11 / 19 / 29														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	21 / 32 / 45														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	14 / 24 / 35														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	10,5 / 9,4 / 8,5														
	25 m Schwimmen	49,0 / 37,0 / 25,0														
	200 m Radfahren	32,0 / 25,0 / 18,5														
	Geräteturnen Boden Sprungrolle	6.3.4.3														
Koordination	Hochsprung	1,00 / 1,10 / 1,20														
	Weitsprung	3,40 / 3,80 / 4,20														
	Schleuderball 1 kg	23,50 / 29,00 / 35,00														
	Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	10 / 20 / 30														
	Geräteturnen Ringe schwingen	6.4.7.3														