

60 bis 64 Jahre (1962 - 1966)
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	24:30 / 21:30 / 18:30														
	10 km Lauf	94:40 / 82:40 / 70:40														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	75:45 / 67:30 / 60:30														
	Schwimmen 400 m	18:10 / 14:45 / 11:25														
	20 km Radfahren	71:30 / 60:00 / 48:00														
Kraft	Medizinball	6,50 / 10,00 / 12,50														
	Kugelstoßen 5 kg	6,00 / 7,00 / 8,00														
	Steinstoßen 7,5 kg	7,65 / 8,95 / 10,25														
	Standweitsprung	1,30 / 1,60 / 1,90														
	Geräteturnen Barren Stützschrwingen	6.2.7.2														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	10 / 18 / 27														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	18 / 29 / 42														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	12 / 21 / 32														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 4 / 8														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	10,8 / 9,7 / 8,8														
	25 m Schwimmen	51,0 / 39,0 / 27,0														
	200 m Radfahren	33,5 / 26,0 / 19,0														
	Geräteturnen Boden Sprungrolle	6.3.4.2														
Koordination	Hochsprung	0,95 / 1,05 / 1,15														
	Weitsprung	3,20 / 3,60 / 4,00														
	Schleuderball 1 kg	22,50 / 28,00 / 34,00														
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung	10 / 20 / 30														
	Geräteturnen Ringe schwingen	6.4.7.2														