

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
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 Stützschwingen	6.2.7.2													
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	10 / 18 / 27													
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	18 / 29 / 42													
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	12 / 21 / 32													
Schnellheit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 4 / 8													
	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													