

65 bis 69 Jahre

(1957 - 1961)

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 | 25:00 / 22:00 / 19:00 | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 km Lauf | 98:00 / 86:00 / 74:00 | | | | | | | | | | | | | |
| | 7,5 km Walking/Nordic Walking | 78:10 / 69:30 / 62:00 | | | | | | | | | | | | | |
| | Schwimmen 400 m | 18:25 / 15:05 / 11:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 20 km Radfahren | 72:30 / 60:30 / 48:30 | | | | | | | | | | | | | |
| Kraft | Medizinball | 6,00 / 9,50 / 11,50 | | | | | | | | | | | | | |
| | Kugelstoßen 5 kg | 5,75 / 6,75 / 7,50 | | | | | | | | | | | | | |
| | Steinstoßen 7,5 kg | 7,25 / 8,55 / 9,85 | | | | | | | | | | | | | |
| | Standweitsprung | 1,30 / 1,60 / 1,90 | | | | | | | | | | | | | |
| | Geräteturnen | Kerze/Nackenstand | 6.2.7.2 | | | | | | | | | | | | |
| | | Push-up Liegestützen 6.2.6.1 | 9 / 17 / 26 | | | | | | | | | | | | |
| | | Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2 | 15 / 26 / 39 | | | | | | | | | | | | |
| | | Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3 | 10 / 19 / 30 | | | | | | | | | | | | |
| Schnellheit | | Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4 | 1 / 3 / 8 | | | | | | | | | | | | |
| | | Laufen 50 m | 11,2 / 10,2 / 9,1 | | | | | | | | | | | | |
| | | 25 m Schwimmen | 52,5 / 40,5 / 28,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | 200 m Radfahren | 35,0 / 27,0 / 19,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Geräteturnen | Boden Boden Schrittsprung | 6.3.4.2 | | | | | | | | | | | | |
| Koordination | | Hochsprung | 0,85 / 1,00 / 1,10 | | | | | | | | | | | | |
| | | Weitsprung | 2,90 / 3,30 / 3,70 | | | | | | | | | | | | |
| | | Schleuderball 1 kg | 20,00 / 25,50 / 30,50 | | | | | | | | | | | | |
| | Seilspringen | Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung | 10 / 20 / 30 | | | | | | | | | | | | |
| | Geräteturnen | Reck Hüftumschw. | 6.4.7.2 | | | | | | | | | | | | |