

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 Bronze/Silber/Gold	
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														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	15 / 26 / 39														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	10 / 19 / 30														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 3 / 8														
Schnelligkeit	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														