

70 bis 74 Jahre (1952 - 1956)
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	25:20 / 22:20 / 19:20														
	10 km Lauf	102:10 / 90:10 / 78:10														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	81:30 / 72:00 / 65:00														
	Schwimmen 400 m	18:25 / 15:15 / 11:35														
	20 km Radfahren	73:30 / 61:30 / 49:30														
Kraft	Medizinball	6,00 / 9,00 / 10,50														
	Kugelstoßen 4 kg	6,00 / 6,75 / 7,75														
	Steinstoßen 5 kg	9,40 / 10,70 / 12,00														
	Standweitsprung	1,25 / 1,55 / 1,85														
	Geräteturnen Kopfstand	6.2.7.1														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	9 / 16 / 25														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	12 / 23 / 36														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	9 / 18 / 29														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 3 / 7														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	11,7 / 10,7 / 9,6														
	25 m Schwimmen	55,0 / 43,0 / 31,0														
	200 m Radfahren	36,0 / 28,5 / 20,0														
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	6.3.4.1														
Koordination	Hochsprung	0,80 / 0,95 / 1,05														
	Weitsprung	2,70 / 3,10 / 3,50														
	Schleuderball 1 kg	18,50 / 24,00 / 29,00														
	Seilspringen Grundsprung vw mit oder ohne Zwischenprung oder Galoppsprung	8 / 14 / 18														
	Geräteturnen Schwebebalken	6.4.7.1														