

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
Ausdauer	3000 m Lauf	<b>25:20 / 22:20 / 19:20</b>													
	10 km Lauf	<b>102:10 / 90:10 / 78:10</b>													
	7,5 km Walking/Nordic Walking	<b>81:30 / 72:00 / 65:00</b>													
	Schwimmen 400 m	<b>18:25 / 15:15 / 11:35</b>													
	20 km Radfahren	<b>73:30 / 61:30 / 49:30</b>													
Kraft	Medizinball	<b>6,00 / 9,00 / 10,50</b>													
	Kugelstoßen 4 kg	<b>6,00 / 6,75 / 7,75</b>													
	Steinstoßen 5 kg	<b>9,40 / 10,70 / 12,00</b>													
	Standweitsprung	<b>1,25 / 1,55 / 1,85</b>													
	Geräteturnen Kopfstand	<b>6.2.7.1</b>													
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	<b>9 / 16 / 25</b>													
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	<b>12 / 23 / 36</b>													
Schnellheit	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	<b>9 / 18 / 29</b>													
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	<b>1 / 3 / 7</b>													
	Laufen 50 m	<b>11,7 / 10,7 / 9,6</b>													
	25 m Schwimmen	<b>55,0 / 43,0 / 31,0</b>													
	200 m Radfahren	<b>36,0 / 28,5 / 20,0</b>													
Koordination	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	<b>6.3.4.1</b>													
	Hochsprung	<b>0,80 / 0,95 / 1,05</b>													
	Weitsprung	<b>2,70 / 3,10 / 3,50</b>													
	Schleuderball 1 kg	<b>18,50 / 24,00 / 29,00</b>													
	Seilspringen Grundsprung vv mit oder ohne Zwischenprung oder Galopsprung	<b>8 / 14 / 18</b>													
Geräteturnen Schwebebalken		<b>6.4.7.1</b>													