

75 bis 79 Jahre (1947 - 1951)
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	26:00 / 23:00 / 20:00														
	10 km Lauf	107:20 / 95:20 / 83:20														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	86:10 / 75:45 / 67:30														
	Schwimmen 200 m	9:25 / 7:40 / 6:05														
	20 km Radfahren	74:30 / 63:00 / 51:30														
Kraft	Medizinball	6,00 / 8,50 / 10,00														
	Kugelstoßen 4 kg	5,75 / 6,50 / 7,50														
	Steinstoßen 5 kg	9,20 / 10,50 / 11,80														
	Standweitsprung	1,20 / 1,50 / 1,80														
	Geräteturnen Kopfstand	6.2.7.1														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	9 / 16 / 25														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	10 / 20 / 33														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	8 / 16 / 27														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 6														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	12,2 / 11,2 / 10,1														
	25 m Schwimmen	57,5 / 45,5 / 33,5														
	200 m Radfahren	37,5 / 29,5 / 21,5														
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	6.3.4.1														
Koordination	Hochsprung	0,75 / 0,90 / 1,00														
	Weitsprung	2,40 / 2,90 / 3,30														
	Schleuderball 1 kg	16,00 / 21,00 / 26,00														
	Seilspringen Grundsprung vw mit oder ohne Zwischenprung oder Galopp sprung	8 / 14 / 18														
	Geräteturnen Schwebebalken	6.4.7.1														