

85 bis 89 Jahre

(1937 - 1941)

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	27:30 / 24:30 / 21:30													
	10 km Lauf	120:10 / 108:10 / 96:10													
	7,5 km Walking/Nordic Walking	96:00 / 84:15 / 75:30													
	Schwimmen 200 m	9:30 / 8:00 / 6:25													
	20 km Radfahren	77:30 / 66:30 / 55:30													
Kraft	Medizinball	5,00 / 7,50 / 9,00													
	Kugelstoßen 3 kg	5,00 / 6,00 / 6,75													
	Steinstoßen 3 kg	8,80 / 10,10 / 11,40													
	Standweitsprung	1,00 / 1,30 / 1,60													
	Geräteturnen Kopfstand	6.2.7.1													
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	7 / 12 / 21													
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	5 / 16 / 29													
Schnellheit	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	6 / 13 / 22													
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	- / 1 / 3													
	Laufen 50 m	14,1 / 13,1 / 12,0													
	25 m Schwimmen	59,5 / 49,0 / 38,0													
	200 m Radfahren	41,0 / 33,0 / 24,5													
Koordination	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	6.3.4.1													
	Hochsprung	0,70 / 0,80 / 0,90													
	Weitsprung	1,90 / 2,40 / 2,90													
	Schleuderball 1 kg	12,00 / 16,50 / 21,00													
	Seilspringen Grundsprung vv mit oder ohne Zwischenprung oder Galopsprung	6 / 10 / 12													
	Geräteturnen Schwebebalken	6.4.7.1													