

35 bis 39 Jahre (1987 - 1991)

Geburtsjahrgänge

Weiblich

Stadtverband für
Leibesübungen Kitzingen e.V.

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	22:00 / 20:00 / 18:00														
	10 km Lauf	87:40 / 79:30 / 71:30														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	70:00 / 65:00 / 61:30														
	Schwimmen 800 m	32:00 / 25:35 / 20:20														
	20 km Radfahren	60:00 / 53:00 / 47:00														
Kraft	Medizinball	7,00 / 8,50 / 9,50														
	Kugelstoßen 4 kg	6,00 / 6,50 / 7,00														
	Steinstoßen 5 kg	9,00 / 9,50 / 10,20														
	Standweitsprung	1,25 / 1,50 / 1,80														
	Geräteturnen Handstand	6.2.7.5														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	7 / 10 / 15														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	27 / 37 / 48														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	13 / 19 / 25														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	20,4 / 18,6 / 17,0														
	25 m Schwimmen	36,0 / 29,0 / 22,0														
	200 m Radfahren	27,5 / 24,5 / 22,0														
	Geräteturnen Boden Grätschsprung	6.3.4.5														
Koordination	Hochsprung	0,95 / 1,05 / 1,15														
	Weitsprung	3,10 / 3,40 / 3,70														
	Schleuderball 1 kg	21.00 / 24,00 / 26,50														
	Seilspringen Kreuzschlag o. Zw.sprung	10 / 15 / 20														
	Geräteturnen Boden Rolle auf Kästen	6.4.7.5														