

40 bis 44 Jahre (1982 - 1986)
Geburtsjahrgänge

Weiblich



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	22:50 / 20:40 / 18:30														
	10 km Lauf	91:20 / 81:20 / 71:40														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	73:00 / 67:00 / 62:00														
	Schwimmen 800 m	34:00 / 27:40 / 21:20														
	20 km Radfahren	64:00 / 55:30 / 49:30														
Kraft	Medizinball	6,50 / 8,50 / 9,50														
	Kugelstoßen 4 kg	5,50 / 6,00 / 6,50														
	Steinstoßen 5 kg	8,60 / 9,20 / 9,85														
	Standweitsprung	1,15 / 1,40 / 1,65														
	Geräteturnen Klimzüge	6.2.7.4														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	6 / 9 / 14														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	24 / 34 / 45														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	12 / 18 / 24														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 3 / 6														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	11,0 / 9,9 / 8,8														
	25 m Schwimmen	40,0 / 31,5 / 23,5														
	200 m Radfahren	29,0 / 25,5 / 22,5														
	Geräteturnen Boden Sprungüberschlag	6.3.4.4														
Koordination	Hochsprung	0,90 / 1,00 / 1,10														
	Weitsprung	3,00 / 3,30 / 3,60														
	Schleuderball 1 kg	19,50 / 22,50 / 25,00														
	Seilspringen Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung	40 / 60 / 80														
	Geräteturnen Rad	6.4.7.4														