

50 bis 54 Jahre (1972 - 1976)
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	24:50 / 22:10 / 19:10														
	10 km Lauf	97:40 / 85:30 / 74:00														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	78:00 / 71:00 / 64:00														
	Schwimmen 400 m	18:00 / 15:00 / 11:30														
	20 km Radfahren	69:00 / 61:00 / 53:30														
Kraft	Medizinball	5,50 / 7,50 / 9,00														
	Kugelstoßen 3 kg	5,25 / 6,00 / 7,00														
	Steinstoßen 3 kg	9,80 / 10,60 / 11,40														
	Standweitsprung	1,00 / 1,30 / 1,55														
	Geräteturnen Barren Stützschrigen	6.2.7.3														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	5 / 8 / 13														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	19 / 28 / 38														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	10 / 15 / 21														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 5														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	11,9 / 10,7 / 9,5														
	25 m Schwimmen	48,0 / 39,0 / 28,0														
	200 m Radfahren	32,0 / 28,0 / 23,5														
	Geräteturnen Boden Hochsprung	6.3.4.3														
Koordination	Hochsprung	0,85 / 0,95 / 1,05														
	Weitsprung	2,60 / 3,00 / 3,40														
	Schleuderball 1 kg	16,50 / 20,00 / 23,00														
	Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	10 / 20 / 30														
	Geräteturnen Ringe schwingen	6.4.7.3														