

55 bis 59 Jahre (1967 - 1971)
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	25:50 / 22:50 / 19:50														
	10 km Lauf	100:10 / 88:10 / 76:10														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	80:00 / 73:00 / 66:00														
	Schwimmen 400 m	18:35 / 15:20 / 11:55														
	20 km Radfahren	71:30 / 63:00 / 55:30														
Kraft	Medizinball	5,50 / 7,50 / 9,00														
	Kugelstoßen 3 kg	5,00 / 5,75 / 6,50														
	Steinstoßen 3 kg	9,40 / 10,30 / 11,10														
	Standweitsprung	0,95 / 1,25 / 1,50														
	Geräteturnen Barren Stützschrigen	6.2.7.3														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	5 / 8 / 12														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	16 / 25 / 35														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	9 / 14 / 20														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 4														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	12,4 / 11,2 / 9,9														
	25 m Schwimmen	51,5 / 42,5 / 30,5														
	200 m Radfahren	33,5 / 29,0 / 24,0														
	Geräteturnen Boden Sprungrolle	6.3.4.3														
Koordination	Hochsprung	0,80 / 0,90 / 1,00														
	Weitsprung	2,50 / 2,90 / 3,30														
	Schleuderball 1 kg	15,50 / 19,00 / 22,00														
	Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	10 / 20 / 30														
	Geräteturnen Ringe schwingen	6.4.7.3														