

60 bis 64 Jahre ( 1962 - 1966 )  
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	26:30 / 23:30 / 20:30														
	10 km Lauf	102:50 / 90:50 / 78:50														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	82:30 / 74:30 / 67:30														
	Schwimmen 400 m	19:00 / 15:35 / 12:10														
	20 km Radfahren	74:00 / 65:00 / 57:00														
Kraft	Medizinball	5,00 / 7,00 / 8,50														
	Kugelstoßen 3 kg	4,75 / 5,50 / 6,25														
	Steinstoßen 3 kg	9,05 / 9,90 / 10,70														
	Standweitsprung	0,95 / 1,20 / 1,45														
	Geräteturnen Barren Stützschnellen	6.2.7.2														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	5 / 8 / 12														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	13 / 22 / 32														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	8 / 13 / 19														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 4														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	12,6 / 11,4 / 10,2														
	25 m Schwimmen	54,5 / 44,5 / 32,5														
	200 m Radfahren	35,0 / 30,0 / 25,0														
	Geräteturnen Boden Sprungrolle	6.3.4.2														
Koordination	Hochsprung	0,75 / 0,85 / 0,95														
	Weitsprung	2,40 / 2,80 / 3,20														
	Schleuderball 1 kg	14,50 / 18,00 / 21,00														
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung	10 / 20 / 30														
	Geräteturnen Ringe schwingen	6.4.7.2														