

65 bis 69 Jahre (1957 - 1961)
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	27:10 / 24:10 / 21:10														
	10 km Lauf	105:40 / 93:40 / 81:40														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	84:15 / 76:30 / 70:00														
	Schwimmen 400 m	19:25 / 15:45 / 12:15														
	20 km Radfahren	75:30 / 66:30 / 58:30														
Kraft	Medizinball	5,00 / 7,00 / 8,50														
	Kugelstoßen 3 kg	4,50 / 5,25 / 6,15														
	Steinstoßen 3 kg	8,50 / 9,40 / 10,20														
	Standweitsprung	0,90 / 1,15 / 1,40														
	Geräteturnen Kerze/Nackenstand	6.2.7.2														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	4 / 7 / 12														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	11 / 20 / 30														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	7 / 12 / 18														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 4														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	12,8 / 11,6 / 10,4														
	25 m Schwimmen	56,5 / 46,5 / 34,5														
	200 m Radfahren	36,0 / 31,0 / 25,5														
	Geräteturnen Boden Boden Schrittsprung	6.3.4.2														
Koordination	Hochsprung	0,75 / 0,85 / 0,95														
	Weitsprung	2,30 / 2,70 / 3,10														
	Schleuderball 1 kg	13,50 / 17,00 / 20,00														
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung	10 / 20 / 30														
	Geräteturnen Reck Hüftumschw.	6.4.7.2														