

70 bis 74 Jahre ( 1952 - 1956 )  
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	27:40 / 24:40 / 21:40														
	10 km Lauf	109:30 / 97:30 / 85:30														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	88:15 / 79:00 / 72:00														
	Schwimmen 400 m	19:50 / 16:05 / 12:40														
	20 km Radfahren	78:00 / 68:30 / 60:30														
Kraft	Medizinball	4,50 / 6,50 / 7,50														
	Kugelstoßen 3 kg	4,25 / 5,00 / 6,00														
	Steinstoßen 3 kg	7,90 / 8,80 / 9,60														
	Standweitsprung	0,90 / 1,15 / 1,35														
	Geräteturnen Kopfstand	6.2.7.1														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	4 / 7 / 11														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	10 / 18 / 28														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	6 / 11 / 17														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 4														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	13,0 / 11,8 / 10,6														
	25 m Schwimmen	59,0 / 48,0 / 36,0														
	200 m Radfahren	38,0 / 32,0 / 26,5														
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	6.3.4.1														
Koordination	Hochsprung	0,70 / 0,80 / 0,90														
	Weitsprung	2,10 / 2,50 / 2,90														
	Schleuderball 1 kg	13,00 / 16,50 / 19,50														
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung	8 / 14 / 18														
	Geräteturnen Schwebbalken	6.4.7.1														