

80 bis 84 Jahre

(1942 - 1946)

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
				Prüfer-Nr.	Unterschrift			Prüfer-Nr.	Unterschrift			Prüfer-Nr.	Unterschrift	
Ausdauer	3000 m Lauf	29:40 / 26:40 / 23:40												
	10 km Lauf	122:20 / 110:20 / 98:20												
	7,5 km Walking/Nordic Walking	98:30 / 85:15 / 77:30												
	Schwimmen 200 m	10:25 / 8:30 / 6:45												
	20 km Radfahren	84:30 / 75:00 / 65:30												
Kraft	Medizinball	4,00 / 5,50 / 6,50												
	Kugelstoßen 2 kg	4,00 / 5,00 / 5,75												
	Steinstoßen 3 kg	6,90 / 7,80 / 8,60												
	Standweitsprung	0,85 / 1,10 / 1,30												
	Geräteturnen Kopfstand	6.2.7.1												
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	3 / 7 / 10												
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	8 / 16 / 26												
Schnellheit	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	4 / 9 / 15												
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 3												
	Laufen 50 m	14,3 / 13,1 / 12,0												
	25 m Schwimmen	63,5 / 52,0 / 40,0												
	200 m Radfahren	40,5 / 34,5 / 28,5												
Koordination	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	6.3.4.1												
	Hochsprung	0,65 / 0,75 / 0,85												
	Weitsprung	1,60 / 2,00 / 2,40												
	Schleuderball 1 kg	11,00 / 14,50 / 17,50												
	Seilspringen Grundsprung vv mit oder ohne Zwischenprung oder Galopsprung	6 / 10 / 12												
	Geräteturnen Schwebebalken	6.4.7.1												