

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	
												Bronze/Silber/Gold	
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											
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	8 / 16 / 26											
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	4 / 9 / 15											
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 3											
Schnelligkeit	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											
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	6.3.4.1											
Koordination	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 vw mit oder ohne Zwischenprung oder Galoppsprung	6 / 10 / 12											
	Geräteturnen Schwebebalken	6.4.7.1											