

85 bis 89 Jahre

(1937 - 1941)

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	31:00 / 28:00 / 25:00												
	10 km Lauf	129:10 / 117:10 / 105:10												
	7,5 km Walking/Nordic Walking	104:00 / 90:20 / 82:00												
	Schwimmen 400 m	10:35 / 8:45 / 7:05												
	20 km Radfahren	89:30 / 80:00 / 69:00												
Kraft	Medizinball	3,50 / 4,50 / 5,50												
	Kugelstoßen 2 kg	3,75 / 4,50 / 5,50												
	Steinstoßen 3 kg	6,45 / 7,35 / 8,15												
	Standweitsprung	0,85 / 1,05 / 1,25												
	Geräteturnen Kopfstand	6.2.7.1												
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	3 / 6 / 10												
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	7 / 14 / 24												
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	3 / 8 / 14												
Schnellheit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	- / 1 / 2												
	Laufen 50 m	15,5 / 14,3 / 13,2												
	25 m Schwimmen	65,5 / 53,5 / 41,5												
	200 m Radfahren	42,0 / 36,0 / 30,0												
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	6.3.4.1												
Koordination	Hochsprung	0,60 / 0,70 / 0,80												
	Weitsprung	1,30 / 1,70 / 2,10												
	Schleuderball 1 kg	9,50 / 13,00 / 16,00												
	Seilspringen Grundsprung vw mit oder ohne Zwischenprung oder Galopsprung	6 / 10 / 12												
	Geräteturnen Schwebebalken	6.4.7.1												