

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 Bronze/Silber/Gold	
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														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	7 / 14 / 24														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	3 / 8 / 14														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	- / 1 / 2														
Schnelligkeit	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 Galoppsprung	6 / 10 / 12														
	Geräteturnen Schwebebalken	6.4.7.1														