

Altersgruppe 25 - 29	weiblich
-----------------------------	-----------------

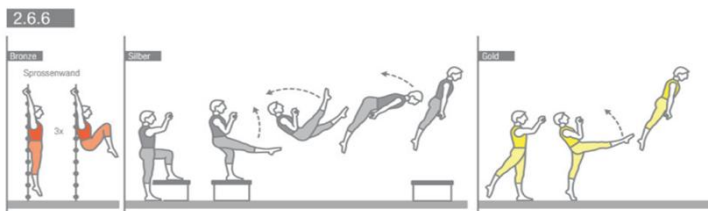
Name: Vorname:

Geburtsdatum: Punkte:

Ausdauer:							
3000 m Lauf (Strecke in Zeit)	Bronze:	(22:00 min)	Silber:	(19:50 min)	Gold:	(18:00 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
10 km Lauf (Strecke in Zeit)	Bronze:	(83:30 min)	Silber:	(76:50 min)	Gold:	(71:00 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
7,5 km Walking/ Nordic Walking (Strecke in Zeit)	Bronze:	(67:00 min)	Silber:	(63:30 min)	Gold:	(60:00 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Schwimmen 800 m (Strecke in Zeit)	Bronze:	(25:45 min)	Silber:	(21:30 min)	Gold:	(17:20 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Radfahren 20 km (Strecke in Zeit)	Bronze:	(56:00 min)	Silber:	(50:30 min)	Gold:	(45:00 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Kraft:							
Medizinball 2 kg (Entfernung in Metern)	Bronze:	(7,00 m)	Silber:	(7,75 m)	Gold:	(8,50 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Kugelstoßen 4 kg (Entfernung in Metern)	Bronze:	(6,50 m)	Silber:	(7,00 m)	Gold:	(7,50 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Steinstoßen 5 kg (Entfernung in Metern)	Bronze:	(10,10 m)	Silber:	(10,70 m)	Gold:	(11,35 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Standweitsprung (Entfernung in Metern)	Bronze:	(1,50 m)	Silber:	(1,70 m)	Gold:	(1,95 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Geräteturnen (Reck: Hüftaufschwung)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.2.6.6 Altersgruppe: 16–17 und 18–29
Hüft-Aufschwung

Material: Sprossenwand, Reck, kleiner Kasten, Turnmatten zur Absicherung



Bronze	Aus dem Hang an der Sprossenwand oder am sprunghohen Reck dreimaliges Anheben der geschlossenen und gehockten Beine möglichst bis zum Rumpf, mindestens jedoch bis die Oberschenkel die Waagerechte erreichen.
Silber	Hüft-Aufschwung am kopfhohen Reck mit kleinem Kasten als Geländehilfe.
Gold	Hüft-Aufschwung ggf. mit Partnerhilfe am schulterhohen Reck.

Schnelligkeit:

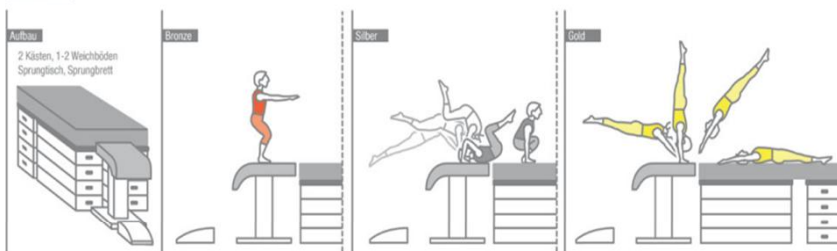
Laufen 100 m (Entfernung in Sec.)	Bronze:	(17,4 sec.)	Silber:	(16,1 sec.)	Gold:	(14,8 sec.)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Schwimmen 25 m (in Sek.)	Bronze:	(30,0 sec.)	Silber:	(25,0 sec.)	Gold:	(19,5 sec.)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Radfahren 200 m (fl. Start, in Sek.)	Bronze:	(25,0 sec.)	Silber:	(22,5 sec.)	Gold:	(20,0 sec.)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Gerätturnen (Sprung: Handstütz- Sprungsüberschlag)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.3.4.6 Altersgruppe: 16–17 und 18–29

Handstütz-Sprungüberschlag

Material: 1 Sprungbrett, 1 Sprungtisch (1,25 m), 3 vierteilige Kästen, 2 Weichbodenmatten (ca. 30 cm hoch); Alternativ zum Sprungtisch: 1 fünfteiliger Kasten (quer gestellt) oder Pferd (1,20 m, quer gestellt)

3.4.6



Bronze	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1–2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige, parallel gestellte Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird ohne Aufsatz der Hände auf den Sprungtisch gesprungen.
Silber	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1–2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige, parallel gestellte Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird mit Stütz der Hände auf dem Sprungtisch aufgerollt.
Gold	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1–2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige, parallel gestellte Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung Stützaufnahme auf dem Sprungtisch, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in der Rückenlage auf dem Weichbodenmattenberg landen.

Koordination:

Hochsprung (in Meter)	Bronze:	(1,05 m)	Silber:	(1,15 m)	Gold:	(1,25 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Weitsprung (in Meter)	Bronze:	(3,30 m)	Silber:	(3,60 m)	Gold:	(3,90 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Schleuderball 1 kg (in Meter)	Bronze:	(24,50 m)	Silber:	(28,00 m)	Gold:	(31,50 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Seilspringen (im Doppeldurchschlag)	Bronze:	(10 Spr.)	Silber:	(15 Spr.)	Gold:	(20 Spr.)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

Gerätturnen (Boden: Sprung mit Drehung)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.4.7.6 Altersgruppe: 16 – 17 und 18 – 29
Sprung mit Drehung

Material: Turnmatten

4.7.6



Bronze	Vier Strecksprünge mit jeweils einer 1/2 Drehung in den sicheren Stand, dabei den ersten und dritten nach links, den zweiten und vierten nach rechts als Drehrichtung.
Silber	Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung.
Gold	Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung in den sicheren beidbeinigen Stand.