

Altersgruppe 45 - 49	weiblich
-----------------------------	-----------------

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Punkte:

Ausdauer:

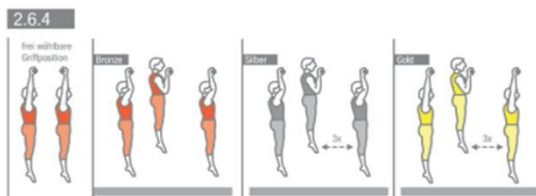
3000 m Lauf (Strecke in Zeit)	Bronze:	(24:40 min)	Silber:	(21:30 min)	Gold:	(18:50 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
10 km Lauf (Strecke in Zeit)	Bronze:	(95:20 min)	Silber:	(83:10 min)	Gold:	(72:50 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
7,5 km Walking/ Nordic Walking (Strecke in Zeit)	Bronze:	(75:30 min)	Silber:	(69:00 min)	Gold:	(62:00 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Schwimmen 800 m (Strecke in Zeit)	Bronze:	(35:10 min)	Silber:	(28:55 min)	Gold:	(21:40 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Radfahren 20 km (Strecke in Zeit)	Bronze:	(67:00 min)	Silber:	(58:30 min)	Gold:	(51:30 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

Kraft:

Medizinball 2 kg (Entfernung in Metern)	Bronze:	(4,75 m)	Silber:	(6,50 m)	Gold:	(8,00 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Kugelstoßen 4 kg (Entfernung in Metern)	Bronze:	(5,25 m)	Silber:	(5,75 m)	Gold:	(6,25 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Steinstoßen 5 kg (Entfernung in Metern)	Bronze:	(8,30 m)	Silber:	(8,95 m)	Gold:	(9,70 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Standweitsprung (Entfernung in Metern)	Bronze:	(1,10 m)	Silber:	(1,35 m)	Gold:	(1,60 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Geräteturnen (Reck: Klimmzüge)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.2.6.4 Altersgruppe: 12–13 und 40–49
Klimmzüge

Material: Reck, Turnmatten zum Absichern



■ Bronze	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): ein Klimmzug mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
■ Silber	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
■ Gold	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange, dazwischen stets ganz aushängen (Arme müssen zwischen den Klimmzügen immer komplett gestreckt werden).

Schnelligkeit:

Laufen 50 m (Entfernung in Sec.)	Bronze:	(11,5 sec.)	Silber:	(10,3 sec.)	Gold:	(9,1 sec.)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Schwimmen 25 m (in Sek.)	Bronze:	(44,0 sec.)	Silber:	(35,0 sec.)	Gold:	(25,0 sec.)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Radfahren 200 m (fl. Start, in Sek.)	Bronze:	(30,5 sec.)	Silber:	(27,0 sec.)	Gold:	(23,0 sec.)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Gerätturnen (Sprung: Handstütz- Sprungüberschlag)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.3.4.4 Altersgruppe: 12–13 und 40–49

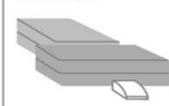
Handstütz-Sprungüberschlag

Material: 4 Weichbodenmatten (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden) –
alternativ Bänke / Kästen als Unterbau verwenden) und 1 Sprungbrett

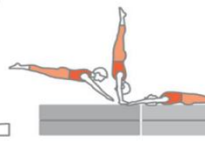
3.4.4

Aufbau

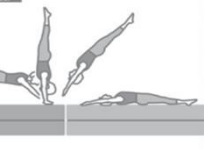
2 Weichböden längs
2 Weichböden quer
davor ein Sprungbrett



Bronze



Silber



Gold



Bronze	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
Silber	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und abdrücken, dann umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
Gold	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, eine weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in den Stand kommen auf der längs gelegten Weichbodenmatte.

Koordination:

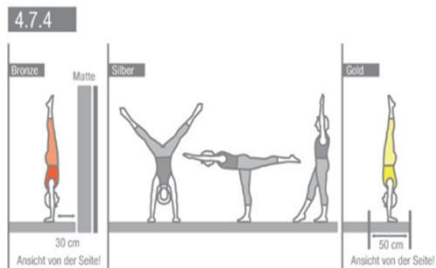
Hochsprung (in Meter)	Bronze:	(0,90 m)	Silber:	(1,00 m)	Gold:	(1,10 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Weitsprung (in Meter)	Bronze:	(2,80 m)	Silber:	(3,20 m)	Gold:	(3,50 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

Schleuderball 1 kg (in Meter)	Bronze:	(19,00 m)	Silber:	(22,50 m)	Gold:	(26,00 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Seilspringen (im Grundsprung rückwärts)	Bronze:	(10 Spr.)	Silber:	(20 Spr.)	Gold:	(30 Spr.)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Gerätturnen (Boden: Rad)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.4.7.4 Altersgruppe: 12 – 13 und 40–49

Rad / Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

Material: Weichbodenmatte, Turnmatten



 Bronze	Aus dem Aufschwingen Rad vorlings vor einer hochgestellten Weichbodenmatte. Abstand zur Weichbodenmatte im Handaufsatz ca. 30 cm.
 Silber	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung.
 Gold	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung in einem durch Kreidestriche markierten Korridor von 50 cm Breite.