

Altersgruppe 55 - 59	weiblich
-----------------------------	-----------------

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

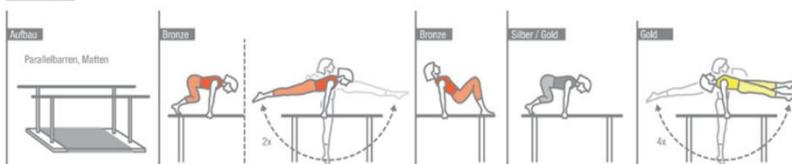
Punkte:

Ausdauer:							
3000 m Lauf (Strecke in Zeit)	Bronze:	(25:50 min)	Silber:	(22:50 min)	Gold:	(19:50 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
10 km Lauf (Strecke in Zeit)	Bronze:	(100:10 min)	Silber:	(88:10 min)	Gold:	(76:10 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
7,5 km Walking/ Nordic Walking (Strecke in Zeit)	Bronze:	(80:00 min)	Silber:	(73:00 min)	Gold:	(66:00 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Schwimmen 400 m (Strecke in Zeit)	Bronze:	(18:35 min)	Silber:	(15:20 min)	Gold:	(11:55 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Radfahren 20 km (Strecke in Zeit)	Bronze:	(71:30 min)	Silber:	(63:00 min)	Gold:	(55:30 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Kraft:							
Medizinball 2 kg (Entfernung in Metern)	Bronze:	(4,00 m)	Silber:	(5,75 m)	Gold:	(7,50 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Kugelstoßen 4 kg (Entfernung in Metern)	Bronze:	(5,00 m)	Silber:	(5,75 m)	Gold:	(6,50 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Steinstoßen 5 kg (Entfernung in Metern)	Bronze:	(7,55 m)	Silber:	(8,55 m)	Gold:	(9,35 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Standweitsprung (Entfernung in Metern)	Bronze:	(0,95 m)	Silber:	(1,20 m)	Gold:	(1,45 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Geräteturnen (Barren: Stützschrwingen)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.2.6.3 Altersgruppe: 10 – 11 und 50 – 59
Stützschrwingen

Material: 1 Parallelbarren mit Turnmatten abgesichert

2.6.3



Bronze	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren zweimal vor- und zurückschrwingen, nach dem dritten Vorschwing Landung im Vierfüßlerstand rücklings auf dem Barren.
Silber	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschrwingen. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.
Gold	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschrwingen mit Grätschen und Schließen der Beine über dem Holm im Vorschwing. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.

Schnelligkeit:

Laufen 50 m (Entfernung in Sec.)	Bronze: (12,4 sec.)	Silber: (11,2 sec.)	Gold: (9,9 sec.)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Schwimmen 25 m (in Sek.)	Bronze: (51,5 sec.)	Silber: (42,5 sec.)	Gold: (30,5 sec.)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Radfahren 200 m (fl. Start, in Sek.)	Bronze: (33,5 sec.)	Silber: (29,0 sec.)	Gold: (24,0 sec.)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Geräturnen (Sprung: Sprungrolle)	Bronze:	Silber:	Gold:	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	

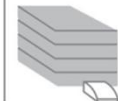
6.3.4.3 Altersgruppe: 10–11 und 50–59
Sprungrolle

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

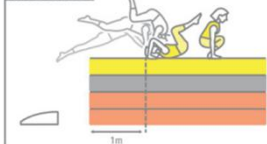
3.4.3

Aufbau

2 - 4 Weichböden längs
davor ein Sprungbrett



Bronze / Silber / Gold



 Bronze	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf zwei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
 Silber	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf drei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
 Gold	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf vier übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.

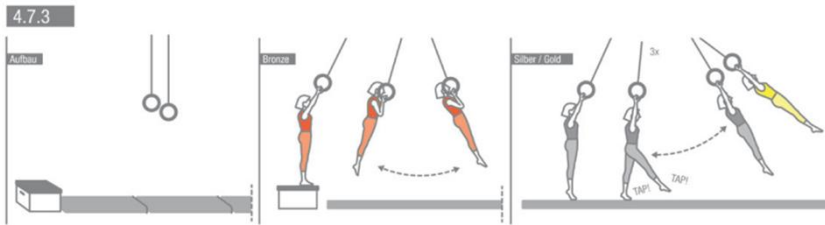
Koordination:

Hochsprung (in Meter)	Bronze: (0,80 m)	Silber: (0,90 m)	Gold: (1,00 m)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Weitsprung (in Meter)	Bronze: (2,50 m)	Silber: (2,90 m)	Gold: (3,30 m)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Schleuderball 1 kg (in Meter)	Bronze: (16,00 m)	Silber: (20,00 m)	Gold: (24,00 m)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Seilspringen (im Grundsprung vorwärts)	Bronze: (10 Spr.)	Silber: (15 Spr.)	Gold: (20 Spr.)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	

Gerätturnen (Ringe: Schwingen an den Ringen)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.4.7.3 Altersgruppe: 10 – 11 und 50 – 59
Schwingen an den Ringen

Material: Kleiner Kasten, Schwingende Ringe, Matten zur Absicherung



Bronze	Die Ringe sind reichhoch. Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten (Arme und Ringe bilden eine Gerade) mit gestreckten Armen abspringen und Arme anziehen (der restliche Körper ist gestreckt, der Blick ist durch die Ringe gerichtet), in dieser Position vorpendeln, rückpendeln, vorpendeln und am Ende des Rückpendelns Arme strecken und landen.
Silber	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung).
Gold	Die Ringe sind reichhoch. Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten (Arme und Ringe bilden eine Gerade) mit gestreckten Armen abspringen und Arme anziehen (der restliche Körper ist gestreckt, der Blick ist durch die Ringe gerichtet), in dieser Position vorpendeln, rückpendeln, vorpendeln und am Ende des Rückpendelns Arme strecken und landen.