

Altersgruppe 60 - 64	weiblich
-----------------------------	-----------------

Name:

Vorname:

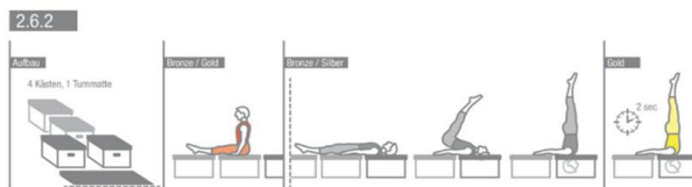
Geburtsdatum:

Punkte:

Ausdauer:						
3000 m Lauf (Strecke in Zeit)	Bronze:	(26:30 min)	Silber:	(23:30 min)	Gold:	(20:30 min)
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:
10 km Lauf (Strecke in Zeit)	Bronze:	(102:50 min)	Silber:	(90:50 min)	Gold:	(78:50 min)
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:
7,5 km Walking/ Nordic Walking (Strecke in Zeit)	Bronze:	(81:30 min)	Silber:	(74:30 min)	Gold:	(67:30 min)
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:
Schwimmen 400 m (Strecke in Zeit)	Bronze:	(19:00 min)	Silber:	(15:35 min)	Gold:	(12:10 min)
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:
Radfahren 20 km (Strecke in Zeit)	Bronze:	(74:00 min)	Silber:	(65:00 min)	Gold:	(57:00 min)
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:
Kraft:						
Medizinball 2 kg (Entfernung in Metern)	Bronze:	(3,75 m)	Silber:	(5,50 m)	Gold:	(7,25 m)
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:
Kugelstoßen 4 kg (Entfernung in Metern)	Bronze:	(4,75 m)	Silber:	(5,50 m)	Gold:	(6,25 m)
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:
Steinstoßen 5 kg (Entfernung in Metern)	Bronze:	(7,20 m)	Silber:	(8,10 m)	Gold:	(9,00 m)
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:
Standweitsprung (Entfernung in Metern)	Bronze:	(0,95 m)	Silber:	(1,20 m)	Gold:	(1,45 m)
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:
Geräteturnen (Boden: Kerze / Nackenstand)	Bronze:		Silber:		Gold:	
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:

6.2.6.2 Altersgruppe: 8–9 und 60–69
Kerze / Nackenstand

Material: 4 kleine Kästen und 1 Turnmatte



Bronze	Aus dem Sitz auf dem zweiten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
Silber	Aus der Rückenlage auf zwei hintereinander gestellten Kästen wird an den beiden dahinter parallel gestellten Kästen ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
Gold	Ausgangsposition ist frei wählbar. An den beiden parallel gestellten Kästen wird ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die Endposition 2 Sekunden gehalten.

Schnelligkeit:

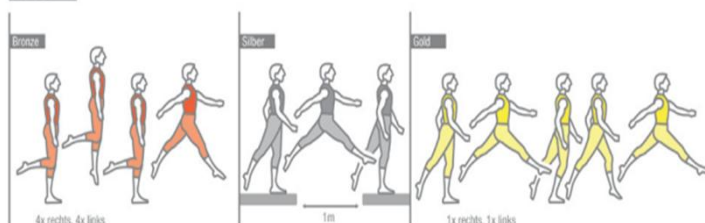
Laufen 50 m (Entfernung in Sec.)	Bronze: (12,6 sec.)	Silber: (11,4 sec.)	Gold: (10,2 sec.)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Schwimmen 25 m (in Sek.)	Bronze: (54,5 sec.)	Silber: (44,5 sec.)	Gold: (32,5 sec.)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Radfahren 200 m (fl. Start, in Sek.)	Bronze: (35,0 sec.)	Silber: (30,0 sec.)	Gold: (25,0 sec.)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Gerätturnen (Sprung: Schrittsprung)	Bronze:	Silber:	Gold:	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	

6.3.4.2 Altersgruppe: 8–9 und 60–69

Schrittsprung

Material: Turnmatten

3.4.2



 Bronze	Stepphops links und rechts im Wechsel, viermal links, viermal rechts.
 Silber	Aus dem Anlauf Schrittsprung über eine Mattenlücke (1 m).
 Gold	Aus drei Schritten Anlauf Schrittsprung, Schritt, Schrittsprung. Wiederholen mit der anderen Seite.

Koordination:

Hochsprung (in Meter)	Bronze: (0,75 m)	Silber: (0,85 m)	Gold: (0,95 m)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Weitsprung (in Meter)	Bronze: (2,40 m)	Silber: (2,80 m)	Gold: (3,20 m)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Schleuderball 1 kg (in Meter)	Bronze: (15,00 m)	Silber: (19,00 m)	Gold: (23,00 m)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Seilspringen (im Laufschrift)	Bronze: (20 Spr.)	Silber: (30 Spr.)	Gold: (40 Spr.)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	

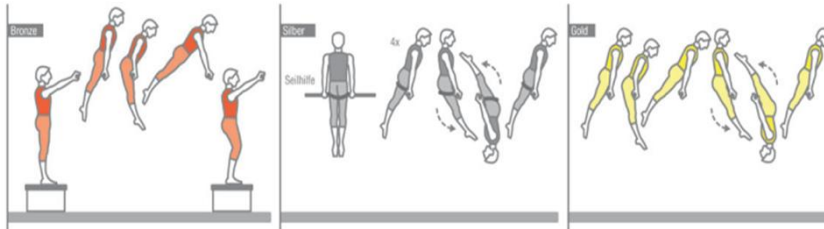
Geräturnen (Barren: Hüftumschwung)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.4.7.2 Altersgruppe: 8–9 und 60–69

Hüftumschwung

Material: Kleiner Kasten, Reck, Sprungseil, mit Matten

4.7.2



 Bronze	Von einem kleinen Kasten mit gestreckten Armen in den Stütz am schulterhohen Reck springen, Beine aktiv nach vorn bringen, Rückschwung und Landung auf dem kleinen Kasten mit sofortigem Absprung in den Stütz etc. viermal in den Stütz springen.
 Silber	Aus dem Stütz am Reck vier direkt hintereinander ausgeführte Hüftumschwünge mit Seilhilfe.
 Gold	Aus dem Stütz am Reck Rückschwung und Hüftumschwung ggf. mit Sicherheitsstellung.