

Altersgruppe 75 - 79	weiblich
-----------------------------	-----------------

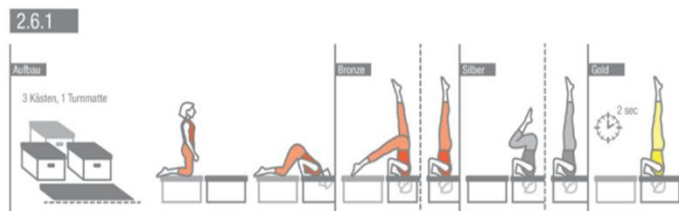
Name: Vorname:

Geburtsdatum: Punkte:

Ausdauer:							
3000 m Lauf (Strecke in Zeit)	Bronze:	(28:30 min)	Silber:	(25:30 min)	Gold:	(22:30 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
10 km Lauf (Strecke in Zeit)	Bronze:	(115:20 min)	Silber:	(103:20 min)	Gold:	(91:20 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
7,5 km Walking/ Nordic Walking (Strecke in Zeit)	Bronze:	(87:00 min)	Silber:	(80:00 min)	Gold:	(73:00 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Schwimmen 200 m (Strecke in Zeit)	Bronze:	(10:15 min)	Silber:	(8:20 min)	Gold:	(6:30 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Radfahren 20 km (Strecke in Zeit)	Bronze:	(81:30 min)	Silber:	(70:30 min)	Gold:	(63:00 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Kraft:							
Medizinball 2 kg (Entfernung in Metern)	Bronze:	(3,25 m)	Silber:	(4,75 m)	Gold:	(6,50 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Kugelstoßen 3 kg (Entfernung in Metern)	Bronze:	(4,25 m)	Silber:	(5,25 m)	Gold:	(6,25 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Steinstoßen 5 kg (Entfernung in Metern)	Bronze:	(5,55 m)	Silber:	(6,45 m)	Gold:	(7,35 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Standweitsprung (Entfernung in Metern)	Bronze:	(0,90 m)	Silber:	(1,15 m)	Gold:	(1,35 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Geräteturnen (Boden: Kopf- / Schulterstand)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.2.6.1 Altersgruppe: 6–7 und 70 und älter
Kopf- / Schulterstand

Material: 3 kleine Kästen und 1 Turnmatte



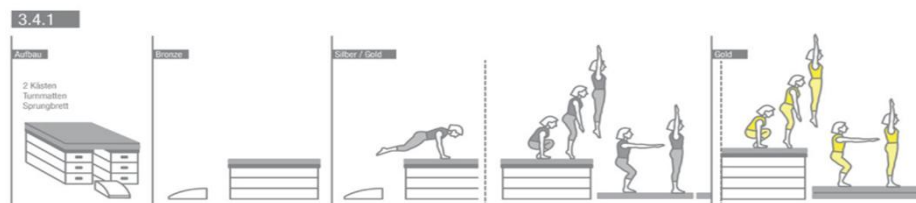
 Bronze	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände und Aufschwingen der Beine nacheinander ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
 Silber	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände und Anhocken und Strecken der Beine ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
 Gold	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände (Beine beliebig) ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die gestreckte Endposition 2 Sekunden gehalten.

Schnelligkeit:

Laufen 30 m (Entfernung in Sec.)	Bronze: (7,7 sec.)	Silber: (6,9 sec.)	Gold: (6,0 sec.)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Schwimmen 25 m (in Sek.)	Bronze: (61,0 sec.)	Silber: (50,0 sec.)	Gold: (38,0 sec.)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Radfahren 200 m (fl. Start, in Sek.)	Bronze: (39,0 sec.)	Silber: (33,0 sec.)	Gold: (27,5 sec.)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Geräturnen (Sprung: Sprunghocke als Stützsprung)	Bronze:	Silber:	Gold:	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	

6.3.4.1 Altersgruppe: 6 – 7 und 70 und älter
Sprunghocke als Stützsprung

Material: Turnmatten, 2 Kästen, 1 Sprungbrett



 Bronze	Aus dem Anlauf beidbeiniger Absprung von einem Sprungbrett (nur ein Brettkontakt) und Landung (beliebig) auf einem ca. hüfthohen Mattenberg.
 Silber	Aufhocken mit Stütz der Hände und Strecksprung auf die Landematte. Zwei dreiteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Strecksprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Strecksprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprunggerät.
 Gold	Aufhocken mit Stütz der Hände und Strecksprung auf die Landematte. Zwei vierteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Strecksprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Strecksprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprunggerät.

Koordination:

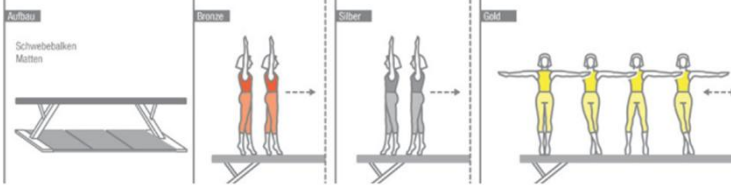
Hochsprung (in Meter)	Bronze: (0,65 m)	Silber: (0,75 m)	Gold: (0,85 m)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Weitsprung (in Meter)	Bronze: (1,80 m)	Silber: (2,20 m)	Gold: (2,60 m)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Schleuderball 1 kg (in Meter)	Bronze: (12,50 m)	Silber: (16,50 m)	Gold: (20,50 m)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	
Seilspringen (im Laufschrift)	Bronze: (15 Spr.)	Silber: (20 Spr.)	Gold: (30 Spr.)	Punkte
	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	Datum: Leistung:	

Gerätturnen (Schwebebalken)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.4.7.1 Altersgruppe: 6 – 7 und 70 und älter
Gehen auf dem Schwebebalken

Material: Schwebebalken (Höhe: 1,25 m) mit Matten abgesichert. Die Höhe der Mattenlage ist freigestellt (Unterbau der Matten kann aus Kästen oder Turnbänken bestehen). Die Nutzung eines Übungsschwebebalken ist erlaubt, umgedrehte Bänke sind nicht zulässig.

4.7.1



 Bronze	Zügiges Gehen auf Zehenspitzen mit gestreckten Armen an den Ohren über den Schwebebalken.
 Silber	Rückwärts Gehen über den Schwebebalken.
 Gold	Seitwärts Gehen mit Übertreten eines Beines bis zur Balkenmitte, dann – ohne Änderung der Blickrichtung – mit gleicher Aufgabenstellung wieder zurück.