

|                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| <b>Altersgruppe ab 90</b> | <b>weiblich</b> |
|---------------------------|-----------------|

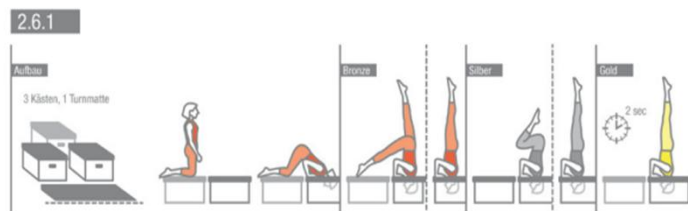
Name:  Vorname:

Geburtsdatum:  Punkte:

| Ausdauer:                                           |         |              |         |              |        |              |
|-----------------------------------------------------|---------|--------------|---------|--------------|--------|--------------|
| 3000 m Lauf<br>(Strecke in Zeit)                    | Bronze: | (33:30 min)  | Silber: | (29:30 min)  | Gold:  | (26:30 min)  |
|                                                     | Datum:  | Leistung:    | Datum:  | Leistung:    | Datum: | Leistung:    |
| 10 km Lauf<br>(Strecke in Zeit)                     | Bronze: | (136:30 min) | Silber: | (124:30 min) | Gold:  | (112:30 min) |
|                                                     | Datum:  | Leistung:    | Datum:  | Leistung:    | Datum: | Leistung:    |
| 7,5 km Walking/ Nordic Walking<br>(Strecke in Zeit) | Bronze: | (96:00 min)  | Silber: | (89:00 min)  | Gold:  | (82:00 min)  |
|                                                     | Datum:  | Leistung:    | Datum:  | Leistung:    | Datum: | Leistung:    |
| Schwimmen 200 m<br>(Strecke in Zeit)                | Bronze: | (10:45 min)  | Silber: | (8:55 min)   | Gold:  | (7:20 min)   |
|                                                     | Datum:  | Leistung:    | Datum:  | Leistung:    | Datum: | Leistung:    |
| Radfahren 20 km<br>(Strecke in Zeit)                | Bronze: | (93:00 min)  | Silber: | (83:00 min)  | Gold:  | (72:30 min)  |
|                                                     | Datum:  | Leistung:    | Datum:  | Leistung:    | Datum: | Leistung:    |
| Kraft:                                              |         |              |         |              |        |              |
| Medizinball 2 kg<br>(Entfernung in Metern)          | Bronze: | (2,75 m)     | Silber: | (4,25 m)     | Gold:  | (5,50 m)     |
|                                                     | Datum:  | Leistung:    | Datum:  | Leistung:    | Datum: | Leistung:    |
| Kugelstoßen 3 kg<br>(Entfernung in Metern)          | Bronze: | (3,25 m)     | Silber: | (4,25 m)     | Gold:  | (5,00 m)     |
|                                                     | Datum:  | Leistung:    | Datum:  | Leistung:    | Datum: | Leistung:    |
| Steinstoßen 5 kg<br>(Entfernung in Metern)          | Bronze: | (4,30 m)     | Silber: | (5,20 m)     | Gold:  | (6,10 m)     |
|                                                     | Datum:  | Leistung:    | Datum:  | Leistung:    | Datum: | Leistung:    |
| Standweitsprung<br>(Entfernung in Metern)           | Bronze: | (0,80 m)     | Silber: | (1,00 m)     | Gold:  | (1,20 m)     |
|                                                     | Datum:  | Leistung:    | Datum:  | Leistung:    | Datum: | Leistung:    |
| Geräteturnen<br>(Boden: Kopf- / Schulterstand)      | Bronze: |              | Silber: |              | Gold:  |              |
|                                                     | 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



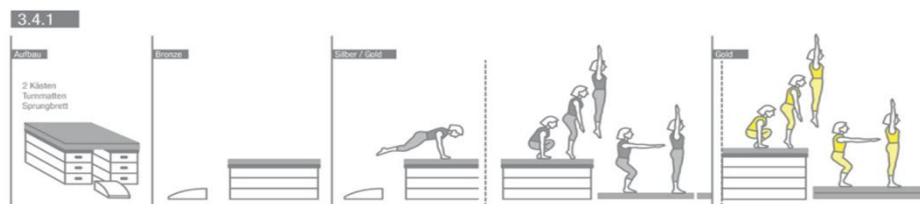
|        |                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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:

|                                                            |                     |                     |                   |        |
|------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|-------------------|--------|
| <b>Laufen 30 m</b><br>(Entfernung in Sec.)                 | Bronze: (9,8 sec.)  | Silber: (8,9 sec.)  | Gold: (8,0 sec.)  | Punkte |
|                                                            | Datum: Leistung:    | Datum: Leistung:    | Datum: Leistung:  |        |
| <b>Schwimmen 25 m</b><br>(in Sek.)                         | Bronze: (66,5 sec.) | Silber: (54,5 sec.) | Gold: (42,5 sec.) | Punkte |
|                                                            | Datum: Leistung:    | Datum: Leistung:    | Datum: Leistung:  |        |
| <b>Radfahren 200 m</b><br>(fl. Start, in Sek.)             | Bronze: (44,5 sec.) | Silber: (38,0 sec.) | Gold: (31,5 sec.) | Punkte |
|                                                            | Datum: Leistung:    | Datum: Leistung:    | Datum: Leistung:  |        |
| <b>Geräturnen</b><br>(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 <b>dreiteilige</b> 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 <b>vierteilige</b> 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:

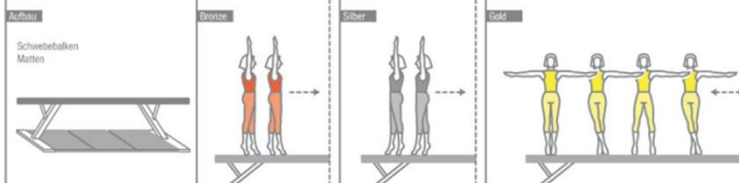
|                                         |                  |                   |                  |        |
|-----------------------------------------|------------------|-------------------|------------------|--------|
| <b>Hochsprung</b><br>(in Meter)         | Bronze: (0,60 m) | Silber: (0,65 m)  | Gold: (0,80 m)   | Punkte |
|                                         | Datum: Leistung: | Datum: Leistung:  | Datum: Leistung: |        |
| <b>Weitsprung</b><br>(in Meter)         | Bronze: (1,10 m) | Silber: (1,50 m)  | Gold: (1,90 m)   | Punkte |
|                                         | Datum: Leistung: | Datum: Leistung:  | Datum: Leistung: |        |
| <b>Schleuderball 1 kg</b><br>(in Meter) | Bronze: (8,00 m) | Silber: (12,00 m) | Gold: (16,00 m)  | Punkte |
|                                         | Datum: Leistung: | Datum: Leistung:  | Datum: Leistung: |        |
| <b>Seilspringen</b><br>(im Laufschrift) | Bronze: (5 Spr.) | Silber: (10 Spr.) | Gold: (20 Spr.)  | Punkte |
|                                         | Datum: Leistung: | Datum: Leistung:  | Datum: Leistung: |        |

| Gerätturnen<br>(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. |