

18 bis 19 Jahre ( 2007 - 2008 )

Geburtsjahrgänge

Männlich



Nachname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geb.datum: \_\_\_\_\_

Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: \_\_\_\_\_ Jahre

Adresse/Telefon/E-Mail: \_\_\_\_\_

Schwimmen: \_\_\_\_\_

## Leistungen 2026

Wunsch eines Abzeichens oder  
Sonderabzeichens

ja / nein

Übung	Meine zu erbringende Leistungen (s. Leistungskatalog) Bronze/Silber/Gold	Datum	Wert	Prüfer-Nr./ Unterschrift		Datum	Wert	Prüfer-Nr./ Unterschrift		Datum	Wert	Prüfer-Nr./ Unterschrift		Endbewertung durch Prüfer
Ausdauer	3000 m Lauf	17:50 / 15:50 / 13:50												
	10 km Lauf	63:20 / 57:20 / 51:20												
	7,5 km Walking/Nordic Walking	58:30 / 54:30 / 50:30												
	Schwimmen 800 m	22:35 / 19:50 / 17:00												
	20 km Radfahren	47:00 / 42:30 / 38:30												
Kraft	Medizinball	11,00 / 13,00 / 14,00												
	Kugelstoßen 6 kg	7,75 / 8,25 / 8,75												
	Steinstoßen 10 kg	9,30 / 10,10 / 10,95												
	Standweitsprung	2,10 / 2,30 / 2,50												
	Geräteturnen	Hüftaufschwung	6.2.7.6											
		Push-up Liegestützen 6.2.6.1	23 / 33 / 47											
		Cruncshes Bauchpresse 6.2.6.2	38 / 49 / 62											
		Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	29 / 38 / 49											
		Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	5 / 11 / 15											
Schnellheit	Laufen 100 m	16,0 / 14,6 / 13,2												
	25 m Schwimmen	28,0 / 23,0 / 17,5												
	200 m Radfahren	20,5 / 18,0 / 15,5												
	Geräteturnen	Boden tützsprung-überschlag	6.3.4.6											
Koordination	Hochsprung	1,30 / 1,40 / 1,50												
	Weitsprung	4,50 / 4,80 / 5,10												
	Schleuderball 1 kg	31,50 / 36,00 / 40,50												
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischenprung	5 / 10 / 15											
	Geräteturnen	Strecksprung mit Drehung	6.4.7.6											

Prüfblätter können auf der Webseite der HSG Mainfranken unter [www.hsgmainfranken.de](http://www.hsgmainfranken.de) unter Informationen/Sportabzeichen downloaden werden.