

18 bis 19 Jahre (2007 - 2008)

Geburtsjahrgänge

Männlich



Stadtverband für
Leibesübungen Kitzingen e.V.



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 Bronze/Silber/Gold	
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														
	Crunches 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														
Schnelligkeit	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 unter Informationen/Sportabzeichen downgeloadet werden.