

20 bis 24 Jahre (2002 - 2006)

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 Bronze/Silber/Gold	
Ausdauer	3000 m Lauf	17:20 / 15:20 / 13:20														
	10 km Lauf	62:30 / 56:30 / 50:00														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	57:00 / 53:00 / 49:00														
	Schwimmen 800 m	22:10 / 19:30 / 16:25														
	20 km Radfahren	46:30 / 42:00 / 37:30														
Kraft	Medizinball	11,00 / 13,50 / 14,50														
	Kugelstoßen 7,26 kg	7,75 / 8,50 / 9,00														
	Steinstoßen 15 kg	7,70 / 8,65 / 9,55														
	Standweitsprung	2,10 / 2,30 / 2,50														
	Geräteturnen Hüftaufschwung	2,10 / 2,30 / 2,50														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	6.2.7.6														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	23 / 33 / 47														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	37 / 48 / 62														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	29 / 39 / 50														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	15,8 / 14,4 / 13,0														
	25 m Schwimmen	27,0 / 22,0 / 15,5														
	200 m Radfahren	20,0 / 17,5 / 15,0														
	Geräteturnen Boden Stützsprung- überschlag	6.3.4.6														
Koordination	Hochsprung	1,35 / 1,45 / 1,55														
	Weitsprung	4,40 / 4,70 / 5,00														
	Schleuderball 1 kg	33,00 / 38,00 / 42,00														
	Seilspringen Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischenprung	5 / 10 / 15														
	Geräteturnen Streck sprung mit Drehung	6.4.7.6														

Prüfblätter können auf der Webseite der HSG Mainfranken unter www.hsgmainfranken.de unter Informationen/Sportabzeichen downgeloadet werden.