

25 bis 29 Jahre ( 1997 - 2001 )  
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	<b>17:40 / 15:40 / 13:40</b>													Bronze/Silber/Gold
Kraft	Medizinball	<b>10,50 / 13,00 / 14,50</b>													
	10 km Lauf	<b>66:00 / 59:20 / 52:00</b>													
	7,5 km Walking/Nordic Walking	<b>58:30 / 54:30 / 50:30</b>													
	Schwimmen 800 m	<b>23:10 / 20:00 / 17:00</b>													
	20 km Radfahren	<b>50:00 / 44:30 / 39:00</b>													
	Kugelstoßen 7,26 kg	<b>7,50 / 8,25 / 8,75</b>													
	Steinstoßen 15 kg	<b>7,45 / 8,45 / 9,45</b>													
	Standweitsprung	<b>2,05 / 2,25 / 2,45</b>													
	Geräteturnen Hüftaufschwung	<b>6.2.7.6</b>													
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	<b>22 / 32 / 46</b>													
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	<b>36 / 47 / 61</b>													
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	<b>28 / 38 / 50</b>													
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	<b>5 / 12 / 16</b>													
	Laufen 100 m	<b>16,3 / 14,8 / 13,3</b>													
	25 m Schwimmen	<b>29,0 / 23,0 / 16,5</b>													
	200 m Radfahren	<b>21,0 / 18,0 / 15,0</b>													
	Geräteturnen Boden Stützsprung- überschlag	<b>6.3.4.6</b>													
	Hochsprung	<b>1,30 / 1,40 / 1,50</b>													
	Weitsprung	<b>4,30 / 4,60 / 4,90</b>													
	Schleuderball 1 kg	<b>32,50 / 37,50 / 41,50</b>													
	Seilspringen 1.eldurchschlag mit oder ohne Zwischen	<b>5 / 10 / 15</b>													
	Geräteturnen Streckensprung mit Drehung	<b>6.4.7.6</b>													

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