

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 Bronze/Silber/Gold	
Ausdauer	3000 m Lauf	17:40 / 15:40 / 13:40														
	10 km Lauf	66:00 / 59:20 / 52:00														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	58:30 / 54:30 / 50:30														
	Schwimmen 800 m	23:10 / 20:00 / 17:00														
	20 km Radfahren	50:00 / 44:30 / 39:00														
Kraft	Medizinball	10,50 / 13,00 / 14,50														
	Kugelstoßen 7,26 kg	7,50 / 8,25 / 8,75														
	Steinstoßen 15 kg	7,45 / 8,45 / 9,45														
	Standweitsprung	2,05 / 2,25 / 2,45														
	Geräteturnen Hüftaufschwung	6.2.7.6														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	22 / 32 / 46														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	36 / 47 / 61														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	28 / 38 / 50														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	16,3 / 14,8 / 13,3														
	25 m Schwimmen	29,0 / 23,0 / 16,5														
	200 m Radfahren	21,0 / 18,0 / 15,0														
	Geräteturnen Boden Stützsprung-überschlag	6.3.4.6														
Koordination	Hochsprung	1,30 / 1,40 / 1,50														
	Weitsprung	4,30 / 4,60 / 4,90														
	Schleuderball 1 kg	32,50 / 37,50 / 41,50														
	Seilspringen elddurchschlag mit oder ohne Zwischen	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 downgeloadet werden.