

30 bis 34 Jahre ( 1992 - 1996 )

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	18:30 / 16:30 / 14:30														
	10 km Lauf	69:40 / 61:10 / 54:50														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	62:30 / 57:00 / 51:00														
	Schwimmen 800 m	25:45 / 21:30 / 18:00														
	20 km Radfahren	53:30 / 47:00 / 40:30														
Kraft	Medizinball	10,00 / 13,00 / 14:00														
	Kugelstoßen 7,26 kg	7,00 / 7,75 / 8,25														
	Steinstoßen 15 kg	7,10 / 8,15 / 9,15														
	Standweitsprung	1,85 / 2,10 / 2,35														
	Geräteturnen Handstand	6.2.7.5														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	21 / 31 / 44														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	34 / 46 / 59														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	27 / 37 / 48														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	16,8 / 15,1 / 13,6														
	25 m Schwimmen	31,5 / 24,0 / 17,0														
	200 m Radfahren	22,5 / 18,5 / 15,0														
	Geräteturnen Boden Grätschsprung	6.3.4.5														
Koordination	Hochsprung	1,30 / 1,40 / 1,50														
	Weitsprung	4,20 / 4,50 / 4,80														
	Schleuderball 1 kg	30,00 / 35,00 / 40,00														
	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zw.Sprung	10 / 15 / 20														
	Geräteturnen Streck sprung mit Drehung	6.4.7.5														

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