

30 bis 34 Jahre (1992 - 1996)

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

Ausdauer	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
	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													
Schnellheit	Geräteturnen Handstand	6.2.7.5													
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	21 / 31 / 44													
	Crunsch's Bauchpresse 6.2.6.2	34 / 46 / 59													
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	27 / 37 / 48													
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	5 / 11 / 15													
Koordination	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													
Ausdauer	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													
Kraft	Geräteturnen Strecksprung mit Drehung	6.4.7.5													

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