

35 bis 39 Jahre ( 1987 - 1991 )  
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>19:50 / 17:20 / 15:00</b>										Bronze/Silber/Gold
Kraft	10 km Lauf	<b>74:10 / 65:30 / 56:50</b>										
Schnellheit	7,5 km Walking/Nordic Walking	<b>65:00 / 58:30 / 53:30</b>										
Koordination	Schwimmen 800 m	<b>28:50 / 24:00 / 19:15</b>										
Geräteturnen		20 km Radfahren	<b>58:00 / 50:00 / 41:30</b>									
Kraft		Medizinball	<b>9,50 / 12,50 / 14,00</b>									
Schnellheit		Kugelstoßen 7,26 kg	<b>6,75 / 7,25 / 8,00</b>									
Koordination		Steinstoßen 15 kg	<b>6,75 / 7,75 / 8,80</b>									
Ausdauer		Standweitsprung	<b>1,65 / 1,95 / 2,25</b>									
Kraft		Geräteturnen Handstand	<b>6.2.7.5</b>									
Schnellheit		Push-up Liegestützen 6.2.6.1	<b>19 / 29 / 42</b>									
Koordination		Cruncsches Bauchpresse 6.2.6.2	<b>32 / 43 / 57</b>									
Ausdauer		Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	<b>25 / 35 / 46</b>									
Kraft		Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	<b>4 / 10 / 14</b>									
Schnellheit		Laufen 100 m	<b>17,6 / 15,9 / 14,2</b>									
Koordination		25 m Schwimmen	<b>35,0 / 26,5 / 18,5</b>									
Ausdauer		200 m Radfahren	<b>24,0 / 20,0 / 15,5</b>									
Kraft		Geräteturnen Boden Grätschsprung	<b>6.3.4.5</b>									
Schnellheit		Hochsprung	<b>1,25 / 1,35 / 1,45</b>									
Koordination		Weitsprung	<b>4,10 / 4,40 / 4,70</b>									
Ausdauer		Schleuderball 1 kg	<b>28,50 / 33,50 / 38,50</b>									
Kraft		Seilspringen Kreuzschlag o. Zw.sprung	<b>10 / 15 / 20</b>									
Schnellheit		Geräteturnen Boden Rolle auf Kästen	<b>6.4.7.5</b>									

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