

40 bis 44 Jahre ( 1982 - 1986 )

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	21:00 / 18:30 / 15:50														
	10 km Lauf	78:50 / 69:30 / 60:10														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	66:00 / 60:30 / 54:00														
	Schwimmen 800 m	32:25 / 26:25 / 20:25														
	20 km Radfahren	63:00 / 52:00 / 43:30														
Kraft	Medizinball	9,00 / 12,00 / 13,50														
	Kugelstoßen 7,26 kg	6,25 / 7,00 / 7,75														
	Steinstoßen 15 kg	6,10 / 7,40 / 8,65														
	Standweitsprung	1,55 / 1,85 / 2,15														
	Geräteturnen Klimzüge	6.2.7.4														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	17 / 26 / 39														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	29 / 41 / 54														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	22 / 32 / 44														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	9,6 / 8,7 / 7,7														
	25 m Schwimmen	38,5 / 29,5 / 19,0														
	200 m Radfahren	26,5 / 21,5 / 16,5														
	Geräteturnen Boden Sprungüberschlag	6.3.4.4														
Koordination	Hochsprung	1,20 / 1,30 / 1,40														
	Weitsprung	3,90 / 4,30 / 4,60														
	Schleuderball 1 kg	28,00 / 33,00 / 38,00														
	Seilspringen Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung	40 / 60 / 80														
	Geräteturnen Rad	6.4.7.4														

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