

40 bis 44 Jahre (1982 - 1986)

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
Ausdauer	3000 m Lauf	21:00 / 18:30 / 15:50													Bronze/Silber/Gold
	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													
	Cruncsches Bauchpresse 6.2.6.2	29 / 41 / 54													
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	22 / 32 / 44													
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	2 / 9 / 13													
Schnellheit	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 Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischenprung	40 / 60 / 80													
	Geräteturnen Rad	6.4.7.4													

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