

45 bis 49 Jahre (1977 - 1981)

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 | 22:10 / 19:30 / 16:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 km Lauf | 83:40 / 73:10 / 63:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 7,5 km Walking/Nordic Walking | 68:30 / 62:30 / 55:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schwimmen 800 m | 34:30 / 27:50 / 20:40 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 20 km Radfahren | 66:00 / 55:00 / 45:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| Kraft | Medizinball | 8,00 / 11,50 / 13,50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kugelstoßen 7,26 kg | 6,00 / 6,75 / 7,50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Steinstoßen 15 kg | 5,50 / 7,05 / 8,60 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Standweitsprung | 1,45 / 1,75 / 2,05 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Geräteturnen Reck Klimzüge | 6.2.7.4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Push-up Liegestützen 6.2.6.1 | 15 / 24 / 35 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Crunches Bauchpresse 6.2.6.2 | 27 / 38 / 51 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3 | 20 / 29 / 41 | | | | | | | | | | | | | | |
| Schnellkeit | Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4 | 1 / 7 / 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Laufen 50 m | 10,0 / 8,9 / 7,9 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 25 m Schwimmen | 42,0 / 32,5 / 10,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 200 m Radfahren | 28,5 / 23,0 / 17,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| Koordination | Geräteturnen Boden Sprung- überschlag | 6.3.4.4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Hochsprung | 1,15 / 1,25 / 1,35 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Weitsprung | 3,70 / 4,10 / 4,50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schleuderball 1 kg | 27,00 / 32,00 / 37,50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Seilspringen Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung | 40 / 60 / 80 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Geräteturnen Boden Rad | 6.4.7.4 | | | | | | | | | | | | | | |

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