

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
Ausdauer	3000 m Lauf	22:10 / 19:30 / 16:30													Bronze/Silber/Gold
	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													
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	27 / 38 / 51													
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	20 / 29 / 41													
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 7 / 11													
Schnellheit	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													
	Geräteturnen Boden Sprung-überschlag	6.3.4.4													
Koordination	Hochsprung	1,15 / 1,25 / 1,35													
	Weitsprung	3,70 / 4,10 / 4,50													
	Schleuderball 1 kg	27,00 / 32,00 / 37,50													
Seilspringen	Laufschritt = 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 downloadet werden.