

50 bis 54 Jahre (1972 - 1976)

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 | 23:20 / 20:20 / 17:20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 km Lauf | 88:20 / 76:40 / 65:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 7,5 km Walking/Nordic Walking | 71:00 / 64:00 / 57:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schwimmen 400 m | 17:25 / 14:20 / 10:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 20 km Radfahren | 68:30 / 57:00 / 46:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| Kraft | Medizinball | 7,50 / 11,00 / 13,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kugelstoßen 6 kg | 6,25 / 7,00 / 8,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Steinstoßen 10 kg | 7,95 / 9,25 / 10,55 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Standweitsprung | 1,40 / 1,70 / 2,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Geräteturnen Barren Stützschwingen | 6.2.7.3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Schnellheit | Push-up Liegestützen 6.2.6.1 | 13 / 22 / 33 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2 | 24 / 35 / 48 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3 | 17 / 27 / 38 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4 | 1 / 6 / 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Laufen 50 m | 10,3 / 9,1 / 8,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Koordination | 25 m Schwimmen | 45,0 / 35,0 / 23,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 200 m Radfahren | 30,0 / 24,0 / 18,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Geräteturnen Boden Hochsprung | 6.3.4.3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Hochsprung | 1,05 / 1,15 / 1,25 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Weitsprung | 3,60 / 4,00 / 4,40 | | | | | | | | | | | | | | |
| Seilspringen | Schleuderball 1 kg | 25,50 / 31,00 / 36,50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung | 10 / 20 / 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Geräteturnen Ringe schwingen | 6.4.7.3 | | | | | | | | | | | | | | |

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