

50 bis 54 Jahre (1972 - 1976)

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 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														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	13 / 22 / 33														
	Crunches 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														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	10,3 / 9,1 / 8,2														
	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														
Koordination	Hochsprung	1,05 / 1,15 / 1,25														
	Weitsprung	3,60 / 4,00 / 4,40														
	Schleuderball 1 kg	25,50 / 31,00 / 36,50														
	Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	10 / 20 / 30														
	Geräteturnen Ringe Ringe schwingen	6.4.7.3														

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