

80 bis 84 Jahre

(1942 - 1946)

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	26:30 / 23:30 / 20:30													
	10 km Lauf	113:10 / 101:10 / 89:10													
	7,5 km Walking/Nordic Walking	91:30 / 79:45 / 72:00													
	Schwimmen 200 m	9:30 / 7:50 / 6:10													
	20 km Radfahren	76:00 / 64:30 / 53:00													
Kraft	Medizinball	5,50 / 8,00 / 9,50													
	Kugelstoßen 3 kg	5,50 / 6,25 / 7,25													
	Steinstoßen 3 kg	9,00 / 10,30 / 11,60													
	Standweitsprung	1,15 / 1,45 / 1,75													
	Geräteturnen Kopfstand	6.2.7.1													
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	7 / 14 / 23													
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	7 / 18 / 31													
Schnellheit	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	7 / 15 / 25													
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 5													
	Laufen 50 m	13,0 / 12,0 / 10,9													
	25 m Schwimmen	59,0 / 48,0 / 36,0													
	200 m Radfahren	39,0 / 31,5 / 23,0													
Koordination	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	6.3.4.1													
	Hochsprung	0,75 / 0,85 / 0,95													
	Weitsprung	2,10 / 2,60 / 3,10													
	Schleuderball 1 kg	14,00 / 19,00 / 24,00													
	Seilspringen Grundsprung vv mit oder ohne Zwischenprung oder Galopsprung	6 / 10 / 12													
	Geräteturnen Schwebebalken	6.4.7.1													

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