

90 plus

(1935 und älter)
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	29:50 / 26:50 / 23:50													Bronze/Silber/Gold
Kraft	10 km Lauf	127:40 / 115:40 / 103:40													
Schnellheit	7,5 km Walking/Nordic Walking	102:45 / 89:20 / 80:00													
Koordination	Schwimmen 200 m	9:45 / 8:10 / 6:45													
Geräteturnen		20 km Radfahren	79:00 / 68:00 / 58:00												
Kraft		Medizinball	4,50 / 6,50 / 8,00												
Schnellheit		Kugelstoßen 3 kg	4,50 / 5,25 / 6,25												
Koordination		Steinstoßen 3 kg	8,40 / 9,70 / 11,00												
Kraft		Standweitsprung	0,90 / 1,20 / 1,50												
Schnellheit		Geräteturnen Kopfstand	6.2.7.1												
Koordination		Push-up Liegestützen 6.2.6.1	6 / 11 / 20												
Schnellheit		Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	3 / 14 / 27												
Koordination		Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	5 / 10 / 19												
Schnellheit		Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	- / 1 / 3												
Koordination		Laufen 50 m	15,5 / 14,5 / 13,4												
Schnellheit		25 m Schwimmen	60,0 / 50,0 / 40,0												
Koordination		200 m Radfahren	43,5 / 35,5 / 27,0												
Schnellheit		Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	6.3.4.1												
Koordination		Hochsprung	0,65 / 0,75 / 0,85												
Schnellheit		Weitsprung	1,60 / 2,10 / 2,60												
Koordination		Schleuderball 1 kg	10,50 / 15,00 / 19,50												
Schnellheit		Seilspringen Grundsprung vv mit oder ohne Zwischenprung oder Galopsprung	4 / 6 / 8												
Koordination		Geräteturnen Schwebebalken	6.4.7.1												

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