

90 plus

(1935 und älter)

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

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