

18 bis 19 Jahr ( 2007 - 2008 )

Geburtsjahrgänge

Weiblich



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	20:50 / 18:50 / 16:50														
	10 km Lauf	84:40 / 78:40 / 72:40														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	69:30 / 66:00 / 62:00														
	Schwimmen 800 m	24:00 / 21:10 / 18:25														
	20 km Radfahren	57:30 / 52:00 / 46:30														
Kraft	Medizinball	8,00 / 9,00 / 10,00														
	Kugelstoßen 4 kg	6,50 / 7,00 / 7,50														
	Steinstoßen 5 kg	10,65 / 11,25 / 11,85														
	Geräteturnen Hüftaufschwung	1,65 / 1,85 / 2,05														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	6.2.7.6														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	8 / 12 / 17														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	32 / 41 / 52														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	16 / 21 / 27														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	18,2 / 16,5 / 15,3														
	25 m Schwimmen	29,5 / 24,0 / 18,5														
	200 m Radfahren	24,0 / 22,0 / 19,5														
	Geräteturnen Boden Stützsprung-überschlag	6.3.4.6														
Koordination	Hochsprung	1,10 / 1,20 / 1,30														
	Weitsprung	3,40 / 3,70 / 4,00														
	Schleuderball 1 kg	23,50 / 26,50 / 29,00														
	Seilspringen Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischenprung	5 / 10 / 15														
	Geräteturnen Streck sprung mit Drehung	6.4.7.6														

Prüfblätter können auf der Webseite der HSG Mainfranken unter [www.hsgmainfranken.de](http://www.hsgmainfranken.de) unter Informationen/Sportabzeichen downgeloadet werden.