

25 bis 29 Jahre ( 1997 - 2001 )  
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	20:40 / 18:40 / 16:40														
	10 km Lauf	83:30 / 76:50 / 71:00														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	67:00 / 63:30 / 60:00														
	Schwimmen 800 m	25:30 / 21:05 / 18:40														
	20 km Radfahren	56:00 / 50:30 / 45:00														
Kraft	Medizinball	8,00 / 9,00 / 10,00														
	Kugelstoßen 4 kg	6,50 / 7,00 / 7,50														
	Steinstoßen 5 kg	10,10 / 10,70 / 11,35														
	Standweitsprung	1,50 / 1,70 / 1,95														
	Geräteturnen Hüftaufschwung	6.2.7.6														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	8 / 11 / 16														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	31 / 41 / 52														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	15 / 20 / 27														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 4 / 6														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	18,9 / 17,2 / 16,0														
	25 m Schwimmen	30,0 / 25,0 / 19,5														
	200 m Radfahren	25,0 / 22,5 / 20,0														
	Geräteturnen Boden Stützsprung-überschlag	6.3.4.6														
Koordination	Hochsprung	1,30 / 1,40 / 1,50														
	Weitsprung	4,30 / 4,60 / 4,90														
	Schleuderball 1 kg	32,50 / 37,50 / 41,50														
	Seilspringen durchschlag mit oder ohne Zwischenschlag	5 / 10 / 15														
	Geräteturnen Strecksprung 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.