

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
Ausdauer	3000 m Lauf	<b>20:40 / 18:40 / 16:40</b>													Bronze/Silber/Gold
	10 km Lauf	<b>83:30 / 76:50 / 71:00</b>													
	7,5 km Walking/Nordic Walking	<b>67:00 / 63:30 / 60:00</b>													
	Schwimmen 800 m	<b>25:30 / 21:05 / 18:40</b>													
Kraft	20 km Radfahren	<b>56:00 / 50:30 / 45:00</b>													
	Medizinball	<b>8,00 / 9,00 / 10,00</b>													
	Kugelstoßen 4 kg	<b>6,50 / 7,00 / 7,50</b>													
	Steinstoßen 5 kg	<b>10,10 / 10,70 / 11,35</b>													
	Standweitsprung	<b>1,50 / 1,70 / 1,95</b>													
	Geräteturnen      Hüftaufschwung	<b>6.2.7.6</b>													
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	<b>8 / 11 / 16</b>													
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	<b>31 / 41 / 52</b>													
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	<b>15 / 20 / 27</b>													
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	<b>1 / 4 / 6</b>													
Schnellheit	Laufen 100 m	<b>18,9 / 17,2 / 16,0</b>													
	25 m Schwimmen	<b>30,0 / 25,0 / 19,5</b>													
	200 m Radfahren	<b>25,0 / 22,5 / 20,0</b>													
	Geräteturnen      Boden      Stützsprung- überschlag	<b>6.3.4.6</b>													
Koordination	Hochsprung	<b>1,30 / 1,40 / 1,50</b>													
	Weitsprung	<b>4,30 / 4,60 / 4,90</b>													
	Schleuderball 1 kg	<b>32,50 / 37,50 / 41,50</b>													
	Seilspringen      durchschlag mit oder ohne Zwische	<b>5 / 10 / 15</b>													
	Geräteturnen      Strecksprung mit Drehung	<b>6.4.7.6</b>													

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