

30 bis 34 Jahre ( 1992 - 1996 )

Geburtsjahrgänge

Weiblich

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	21:30 / 19:30 / 17:30														
	10 km Lauf	84:10 / 78:00 / 71:20														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	67:30 / 64:00 / 61:00														
	Schwimmen 800 m	28:50 / 23:40 / 19:30														
	20 km Radfahren	57:00 / 51:30 / 45:30														
Kraft	Medizinball	7,50 / 8,50 / 9,50														
	Kugelstoßen 4 kg	6,25 / 6:75 / 7:25														
	Steinstoßen 5 kg	9,50 / 10,15 / 10,70														
	Standweitsprung	1,35 / 1,60 / 1,85														
	Geräteturnen Handstand	6.2.7.5														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	7 / 10 / 16														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	29 / 39 / 50														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	14 / 20 / 26														
Schnellkeit	Laufen 100 m	19,6 / 17,8 / 16,4														
	25 m Schwimmen	32,5 / 26,4 / 21,0														
	200 m Radfahren	26,0 / 23,5 / 21,5														
	Geräteturnen Boden Grätschsprung	6.3.4.5														
Koordination	Hochsprung	1,00 / 1,10 / 1,20														
	Weitsprung	3,20 / 3,50 / 3,80														
	Schleuderball 1 kg	22,00 / 25,00 / 27,50														
	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zw.Sprung	10 / 15 / 20														
	Geräteturnen Strecksprung mit Drehung	6.4.7.5														

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