

30 bis 34 Jahre

(1992 - 1996)

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	21:30 / 19:30 / 17:30													Bronze/Silber/Gold
	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													
Kraft	20 km Radfahren	57:00 / 51:30 / 45:30													
	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													
	Cruncches Bauchpresse 6.2.6.2	29 / 39 / 50													
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	14 / 20 / 26													
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 4 / 6													
Schnellheit	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 unter Informationen/Sportabzeichen downloadet werden.