

35 bis 39 Jahre (1987 - 1991)
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 | 22:00 / 20:00 / 18:00 | | | | | | | | | | Bronze/Silber/Gold |
| Kraft | 10 km Lauf | 87:40 / 79:30 / 71:30 | | | | | | | | | | |
| Schnellheit | 7,5 km Walking/Nordic Walking | 70:00 / 65:00 / 61:30 | | | | | | | | | | |
| Koordination | Schwimmen 800 m | 32:00 / 25:35 / 20:20 | | | | | | | | | | |
| Geräteturnen | | 20 km Radfahren | 60:00 / 53:00 / 47:00 | | | | | | | | | |
| Kraft | | Medizinball | 7,00 / 8,50 / 9,50 | | | | | | | | | |
| Schnellheit | | Kugelstoßen 4 kg | 6,00 / 6,50 / 7,00 | | | | | | | | | |
| Koordination | | Steinstoßen 5 kg | 9,00 / 9,50 / 10,20 | | | | | | | | | |
| Ausdauer | | Standweitsprung | 1,25 / 1,50 / 1,80 | | | | | | | | | |
| Kraft | | Geräteturnen Handstand | 6.2.7.5 | | | | | | | | | |
| Schnellheit | | Push-up Liegestützen 6.2.6.1 | 7 / 10 / 15 | | | | | | | | | |
| Koordination | | Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2 | 27 / 37 / 48 | | | | | | | | | |
| Ausdauer | | Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3 | 13 / 19 / 25 | | | | | | | | | |
| Kraft | | Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4 | 1 / 3 / 6 | | | | | | | | | |
| Schnellheit | | Laufen 100 m | 20,4 / 18,6 / 17,0 | | | | | | | | | |
| Koordination | | 25 m Schwimmen | 36,0 / 29,0 / 22,0 | | | | | | | | | |
| Ausdauer | | 200 m Radfahren | 27,5 / 24,5 / 22,0 | | | | | | | | | |
| Kraft | | Geräteturnen Boden Grätschsprung | 6.3.4.5 | | | | | | | | | |
| Schnellheit | | Hochsprung | 0,95 / 1,05 / 1,15 | | | | | | | | | |
| Koordination | | Weitsprung | 3,10 / 3,40 / 3,70 | | | | | | | | | |
| Ausdauer | | Schleuderball 1 kg | 21.00 / 24,00 / 26,50 | | | | | | | | | |
| Kraft | | Seilspringen Kreuzschlag o. Zw.sprung | 10 / 15 / 20 | | | | | | | | | |
| Schnellheit | | Geräteturnen Boden Rolle auf Kästen | 6.4.7.5 | | | | | | | | | |

Prüfblätter können auf der Webseite der HSG Mainfranken unter www.hsgmainfranken.de unter Informationen/Sportabzeichen downloadet werden.