

40 bis 44 Jahre

(1982 - 1986)

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 | 22:50 / 20:40 / 18:30 | | | | | | | | | | Bronze/Silber/Gold |
| Kraft | Medizinball | 6,50 / 8,50 / 9,50 | | | | | | | | | | |
| | Kugelstoßen 4 kg | 5,50 / 6,00 / 6,50 | | | | | | | | | | |
| | Steinstoßen 5 kg | 8,60 / 9,20 / 9,85 | | | | | | | | | | |
| | Standweitsprung | 1,15 / 1,40 / 1,65 | | | | | | | | | | |
| | Geräteturnen Klimzüge | 6.2.7.4 | | | | | | | | | | |
| | Push-up Liegestützen 6.2.6.1 | 6 / 9 / 14 | | | | | | | | | | |
| | Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2 | 24 / 34 / 45 | | | | | | | | | | |
| | Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3 | 12 / 18 / 24 | | | | | | | | | | |
| | Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4 | 1 / 3 / 6 | | | | | | | | | | |
| Schnellheit | Laufen 50 m | 11,0 / 9,9 / 8,8 | | | | | | | | | | |
| | 25 m Schwimmen | 40,0 / 31,5 / 23,5 | | | | | | | | | | |
| | 200 m Radfahren | 29,0 / 25,5 / 22,5 | | | | | | | | | | |
| | Geräteturnen Boden Sprungüberschlä | 6.3.4.4 | | | | | | | | | | |
| Koordination | Hochsprung | 0,90 / 1,00 / 1,10 | | | | | | | | | | |
| | Weitsprung | 3,00 / 3,30 / 3,60 | | | | | | | | | | |
| | Schleuderball 1 kg | 19,50 / 22,50 / 25,00 | | | | | | | | | | |
| | Seilspringen Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung | 40 / 60 / 80 | | | | | | | | | | |
| | Geräteturnen Rad | 6.4.7.4 | | | | | | | | | | |

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