

45 bis 49 Jahre

( 1977 - 1981 )

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	23:50 / 21:30 / 18:50														
	10 km Lauf	95:20 / 83:10 / 72:50														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	75:30 / 69:00 / 63:00														
	Schwimmen 800 m	35:20 / 29:00 / 21:30														
	20 km Radfahren	67:00 / 58:30 / 51:30														
Kraft	Medizinball	6,00 / 8,50 / 9,50														
	Kugelstoßen 4 kg	5,25 / 5,75 / 6,25														
	Steinstoßen 5 kg	8,30 / 8,95 / 9,70														
	Standweitsprung	1,10 / 1,35 / 1,60														
	Geräteturnen Reck Klimzüge	6.2.7.4														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	6 / 9 / 14														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	22 / 31 / 41														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	11 / 17 / 23														
Schnelligkeit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 5														
	Laufen 50 m	11,5 / 10,3 / 9,1														
	25 m Schwimmen	44,0 / 35,0 / 25,0														
	200 m Radfahren	30,5 / 27,0 / 23,0														
Koordination	Geräteturnen Boden Sprung-überschlag	6.3.4.4														
	Hochsprung	0,9 / 1,00 / 1,10														
	Weitsprung	2,80 / 3,20 / 3,50														
	Schleuderball 1 kg	18,50 / 21,50 / 24,00														
	Seilspringen Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung	40 / 60 / 80														
	Geräteturnen Boden Rad	6.4.7.4														

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