

45 bis 49 Jahre

( 1977 - 1981 )

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

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