

50 bis 54 Jahre ( 1972 - 1976 )  
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>24:50 / 22:10 / 19:10</b>										Bronze/Silber/Gold
Kraft	10 km Lauf	<b>97:40 / 85:30 / 74:00</b>										
Schnellheit	7,5 km Walking/Nordic Walking	<b>78:00 / 71:00 / 64:00</b>										
Koordination	Schwimmen 400 m	<b>18:00 / 15:00 / 11:30</b>										
Geräteturnen		20 km Radfahren	<b>69:00 / 61:00 / 53:30</b>									
Kraft		Medizinball	<b>5,50 / 7,50 / 9,00</b>									
Schnellheit		Kugelstoßen 3 kg	<b>5,25 / 6,00 / 7,00</b>									
Koordination		Steinstoßen 3 kg	<b>9,80 / 10,60 / 11,40</b>									
Ausdauer		Standweitsprung	<b>1,00 / 1,30 / 1,55</b>									
Kraft		Geräteturnen Barren Stützschwingen	<b>6.2.7.3</b>									
Schnellheit		Push-up Liegestützen 6.2.6.1	<b>5 / 8 / 13</b>									
Koordination		Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	<b>19 / 28 / 38</b>									
Ausdauer		Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	<b>10 / 15 / 21</b>									
Kraft		Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	<b>1 / 2 / 5</b>									
Schnellheit		Laufen 50 m	<b>11,9 / 10,7 / 9,5</b>									
Koordination		25 m Schwimmen	<b>48,0 / 39,0 / 28,0</b>									
Ausdauer		200 m Radfahren	<b>32,0 / 28,0 / 23,5</b>									
Kraft		Geräteturnen Boden Hochsprung	<b>6.3.4.3</b>									
Schnellheit		Hochsprung	<b>0,85 / 0,95 / 1,05</b>									
Koordination		Weitsprung	<b>2,60 / 3,00 / 3,40</b>									
Ausdauer		Schleuderball 1 kg	<b>16,50 / 20,00 / 23,00</b>									
Kraft		Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	<b>10 / 20 / 30</b>									
Schnellheit		Geräteturnen Ringe schwingen	<b>6.4.7.3</b>									

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