

55 bis 59 Jahre (1967 - 1971)
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	25:50 / 22:50 / 19:50										Bronze/Silber/Gold
Kraft	10 km Lauf	100:10 / 88:10 / 76:10										
Schnellheit	7,5 km Walking/Nordic Walking	80:00 / 73:00 / 66:00										
Koordination	Schwimmen 400 m	18:35 / 15:20 / 11:55										
Geräteturnen		20 km Radfahren	71:30 / 63:00 / 55:30									
Kraft		Medizinball	5,50 / 7,50 / 9,00									
Schnellheit		Kugelstoßen 3 kg	5,00 / 5,75 / 6,50									
Koordination		Steinstoßen 3 kg	9,40 / 10,30 / 11,10									
Ausdauer		Standweitsprung	0,95 / 1,25 / 1,50									
Kraft		Geräteturnen Barren Stützschwingen	6.2.7.3									
Schnellheit		Push-up Liegestützen 6.2.6.1	5 / 8 / 12									
Koordination		Cruncches Bauchpresse 6.2.6.2	16 / 25 / 35									
Ausdauer		Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	9 / 14 / 20									
Kraft		Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 4									
Schnellheit		Laufen 50 m	12,4 / 11,2 / 9,9									
Koordination		25 m Schwimmen	51,5 / 42,5 / 30,5									
Ausdauer		200 m Radfahren	33,5 / 29,0 / 24,0									
Kraft		Geräteturnen Boden Sprungrolle	6.3.4.3									
Schnellheit		Hochsprung	0,80 / 0,90 / 1,00									
Koordination		Weitsprung	2,50 / 2,90 / 3,30									
Ausdauer		Schleuderball 1 kg	15,50 / 19,00 / 22,00									
Kraft		Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	10 / 20 / 30									
Schnellheit		Geräteturnen Ringe schwingen	6.4.7.3									

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