

60 bis 64 Jahre

( 1962 - 1966 )

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>26:30 / 23:30 / 20:30</b>													
	10 km Lauf	<b>102:50 / 90:50 / 78:50</b>													
	7,5 km Walking/Nordic Walking	<b>82:30 / 74:30 / 67:30</b>													
	Schwimmen 400 m	<b>19:00 / 15:35 / 12:10</b>													
	20 km Radfahren	<b>74:00 / 65:00 / 57:00</b>													
Kraft	Medizinball	<b>5,00 / 7,00 / 8,50</b>													
	Kugelstoßen 3 kg	<b>4,75 / 5,50 / 6,25</b>													
	Steinstoßen 3 kg	<b>9,05 / 9,90 / 10,70</b>													
	Standweitsprung	<b>0,95 / 1,20 / 1,45</b>													
	Geräteturnen Barren Stützschwingen	<b>6.2.7.2</b>													
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	<b>5 / 8 / 12</b>													
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	<b>13 / 22 / 32</b>													
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	<b>8 / 13 / 19</b>													
Schnellheit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	<b>1 / 2 / 4</b>													
	Laufen 50 m	<b>12,6 / 11,4 / 10,2</b>													
	25 m Schwimmen	<b>54,5 / 44,5 / 32,5</b>													
	200 m Radfahren	<b>35,0 / 30,0 / 25,0</b>													
	Geräteturnen Boden Sprungrolle	<b>6.3.4.2</b>													
Koordination	Hochsprung	<b>0,75 / 0,85 / 0,95</b>													
	Weitsprung	<b>2,40 / 2,80 / 3,20</b>													
	Schleuderball 1 kg	<b>14,50 / 18,00 / 21,00</b>													
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung	<b>10 / 20 / 30</b>													
	Geräteturnen Ringe schwingen	<b>6.4.7.2</b>													

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