

65 bis 69 Jahre

(1957 - 1961)

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
				Prüfer-Nr.	Unterschrift			Prüfer-Nr.	Unterschrift			Prüfer-Nr.	Unterschrift	
Ausdauer	3000 m Lauf	27:10 / 24:10 / 21:10												
	10 km Lauf	105:40 / 93:40 / 81:40												
	7,5 km Walking/Nordic Walking	84:15 / 76:30 / 70:00												
	Schwimmen 400 m	19:25 / 15:45 / 12:15												
	20 km Radfahren	75:30 / 66:30 / 58:30												
Kraft	Medizinball	5,00 / 7,00 / 8,50												
	Kugelstoßen 3 kg	4,50 / 5,25 / 6,15												
	Steinstoßen 3 kg	8,50 / 9,40 / 10,20												
	Standweitsprung	0,90 / 1,15 / 1,40												
	Geräteturnen Kerze/Nackenstand	6.2.7.2												
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	4 / 7 / 12												
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	11 / 20 / 30												
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	7 / 12 / 18												
Schnellheit	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 4												
	Laufen 50 m	12,8 / 11,6 / 10,4												
	25 m Schwimmen	56,5 / 46,5 / 34,5												
	200 m Radfahren	36,0 / 31,0 / 25,5												
	Geräteturnen Boden Boden Schrittsprung	6.3.4.2												
Koordination	Hochsprung	0,75 / 0,85 / 0,95												
	Weitsprung	2,30 / 2,70 / 3,10												
	Schleuderball 1 kg	13,50 / 17,00 / 20,00												
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung	10 / 20 / 30												
	Geräteturnen Reck Hüftumschw.	6.4.7.2												

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