

70 bis 74 Jahre

(1952 - 1956)

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	27:40 / 24:40 / 21:40												
	10 km Lauf	109:30 / 97:30 / 85:30												
	7,5 km Walking/Nordic Walking	88:15 / 79:00 / 72:00												
	Schwimmen 400 m	19:50 / 16:05 / 12:40												
	20 km Radfahren	78:00 / 68:30 / 60:30												
Kraft	Medizinball	4,50 / 6,50 / 7,50												
	Kugelstoßen 3 kg	4,25 / 5,00 / 6,00												
	Steinstoßen 3 kg	7,90 / 8,80 / 9,60												
	Standweitsprung	0,90 / 1,15 / 1,35												
	Geräteturnen Kopfstand	6.2.7.1												
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	4 / 7 / 11												
Schnellheit	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	10 / 18 / 28												
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	6 / 11 / 17												
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 4												
	Laufen 50 m	13,0 / 11,8 / 10,6												
	25 m Schwimmen	59,0 / 48,0 / 36,0												
Koordination	200 m Radfahren	38,0 / 32,0 / 26,5												
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	6.3.4.1												
	Hochsprung	0,70 / 0,80 / 0,90												
	Weitsprung	2,10 / 2,50 / 2,90												
	Schleuderball 1 kg	13,00 / 16,50 / 19,50												
Geräteturnen	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung	8 / 14 / 18												
	Schwebebalken	6.4.7.1												

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