

75 bis 79 Jahre (1947 - 1951)

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	
												Bronze/Silber/Gold	
Ausdauer	3000 m Lauf	28:30 / 25:30 / 22:30											
	10 km Lauf	115:20 / 103:20 / 91:20											
	7,5 km Walking/Nordic Walking	92:30 / 81:30 / 74:30											
	Schwimmen 400 m	10:15 / 8:20 / 6:30											
	20 km Radfahren	81:30 / 70:30 / 63:00											
Kraft	Medizinball	4,50 / 6,50 / 7,50											
	Kugelstoßen 2 kg	4,25 / 5,25 / 6,25											
	Steinstoßen 3 kg	7,40 / 8,30 / 9,10											
	Standweitsprung	0,90 / 1,15 / 1,35											
	Geräteturnen Kopfstand	6.2.7.1											
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	4 / 7 / 11											
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	9 / 18 / 28											
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	5 / 10 / 16											
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	1 / 2 / 3											
Schnelligkeit	Laufen 50 m	13,5 / 12,3 / 11,1											
	25 m Schwimmen	61,0 / 50,0 / 38,0											
	200 m Radfahren	39,0 / 33,0 / 27,5											
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	6.3.4.1											
Koordination	Hochsprung	0,65 / 0,75 / 0,85											
	Weitsprung	1,80 / 2,20 / 2,60											
	Schleuderball 1 kg	12,00 / 15,50 / 18,50											
	Seilspringen Grundsprung vw mit oder ohne Zwischenprung oder Galoppssprung	8 / 14 / 18											
	Geräteturnen Schwebebalken	6.4.7.1											

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