

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

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