

90 plus

(1935 und älter)

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	32:30 / 29:30 / 26:30														
	10 km Lauf	136:30 / 124:30 / 112:30														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	110:21 / 96:00 / 87:00														
	Schwimmen 200 m	10:45 / 8:55 / 7:20														
	20 km Radfahren	93:00 / 83:00 / 72:30														
Kraft	Medizinball	3,00 / 4,00 / 5,00														
	Kugelstoßen 2 kg	3,25 / 4,25 / 5,00														
	Steinstoßen 3 kg	6,10 / 7,00 / 7,80														
	Standweitsprung	0,80 / 1,00 / 1,20														
	Geräteturnen Kopfstand	6.2.7.1														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	3 / 5 / 8														
	Crunches Bauchpresse 6.2.6.2	5 / 12 / 23														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	3 / 7 / 13														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	- / 1 / 2														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	17,1 / 15,9 / 14,8														
	25 m Schwimmen	66,5 / 54,5 / 42,5														
	200 m Radfahren	44,5 / 38,0 / 31,5														
	Geräteturnen Boden Sprungaufhocken	6.3.4.1														
Koordination	Hochsprung	0,55 / 0,60 / 0,65														
	Weitsprung	1,10 / 1,50 / 1,90														
	Schleuderball 1 kg	7,5 / 11,00 / 14,00														
	Seilspringen Grundsprung vw mit oder ohne Zwischenprung oder Galoppsprung	4 / 6 / 8														
	Geräteturnen Schwebebalken	6.4.7.1														

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