12 bis 13 Jahre (2012 - 2013)

Geburtsjahrgänge

Männlich

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Stadtverband für Leibesübungen Kitzingen e.V.

Nachname: _____ Vorname: _____ Geb.datum: _____

Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre Adresse/Telefon/E-Mail: _____

Schwimmen: _____

Leistungen 2025

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	800 m Lauf		**4.45 / 4:00 / 3:15**														
	Dauer/Geländelauf		**25:00 / 35:00 / 45:00**														
	Schwimmen 400 m		**13:30 / 11:30 / 9:45**														
	Radfahren 10 km		**43:00 / 37:00 / 31:30**														
Kraft	Werfen Wurfball (200 g)		**26,00 / 30,00 / 33,00**														
	Kugelstoßen (3 kg)		**6,25 / 6,75 / 7,25**														
	Standweitsprung		**1,70 / 1,90 / 2,05**														
	Geräteturnen	Reck	**6.2.7.4**														
Schnelligkeit	Laufen 50 m		**9,7 / 8,9 / 8,1**														
	25 m Schwimmen		**33,0 / 27,0 / 21,0**														
	200 m Radfahren		**29,5 / 26,0 / 22,5**														
	Geräteturnen	Sprung / Sprungrolle	**6.3.4.4**														
Koordination	Hochsprung		**0,95 / 1,05 / 1,15**														
	Weitsprung		**3,20 / 3,50 / 3,80**														
	Schleuderball		**19,50 / 24,00 / 27,50**														
	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	**10 / 20 / 30**														
	Geräteturnen	Boden Rad Überschlag	**6.4.7.4**														

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