12 bis 13 Jahre (2012 - 2013)

Geburtsjahrgänge

Weiblich

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		**5:10 / 4:25 / 3:45**														
	Dauer/Geländelauf		**20:00 / 30:00 / 40:00**														
	Schwimmen 400 m		**14:50 / 12:55 / 11:00**														
	Radfahren 10 km		**45:00 / 39:30 / 33:30**														
Kraft	Werfen Wurfball (200 g)		**15,00 / 18,00 / 22,00**														
	Kugelstoßen (3 kg)		**4,75 / 5,25 / 5,75**														
	Standweitsprung		**1,40 / 1,60 / 1,80**														
	Geräteturnen	Reck	**6.2.7.4**														
Schnellikeit	Laufen 50 m		**10,6 / 9,6 / 8,5**														
	25 m Schwimmen		**35,0 / 29,0 / 23,5**														
	200 m Radfahren		**31,0 / 27,0 / 23,5**														
	Geräteturnen	Sprung Sprungrolle	**6.3.4.4**														
Koordination	Hochsprung		**0,90 / 1,00 / 1,10**														
	Weitsprung		**2,80 / 3,10 / 3,40**														
	Schleuderball		**17,00 / 19,50 / 22,00**														
	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.