

14 bis 15 Jahre ( 2010 - 2011 )

Geburtsjahrgänge

Weiblich



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	5:00 / 4:20 / 3:35															
	Dauer/Geländelauf	30:00 / 40:00 / 50:00															
	Schwimmen 400 m	13:05 / 11:40 / 10:00															
	Radfahren 10 km	38:00 / 32:30 / 28:30															
Kraft	Werfen Wurfball (200 g)	20,00 / 24:00 / 27:00															
	Kugelstoßen (3 kg)	5,50 / 6,00 / 6,50															
	Standweitsprung	1,55 / 1,70 / 1,90															
	Geräteturnen Handstand	6.2.7.5															
Schnelligkeit	Laufen 100 m	18,6 / 17,0 / 15,5															
	25 m Schwimmen	33,0 / 27,5 / 21,5															
	200 m Radfahren	27,0 / 24,5 / 21,5															
	Geräteturnen Sprung Grätschsprung	6.3.4.5															
Koordination	Hochsprung	0,95 / 1,05 / 1,15															
	Weitsprung	3,20 / 3,50 / 3,80															
	Schleuderball 1 kg	19,50 / 22, 50 / 25,50															
	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung	10 / 15 / 20															
	Geräteturnen Rolle auf Kästen	6.4.7.5															