16 bis 17 Jahre (2008 - 2009)

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	**4:50 / 4:05 / 3:25**														
	Dauer/Geländelauf	**45:00 / 60:00 / 75:00**														
	Schwimmen 400 m	**11:50 / 10:30 / 9:05**														
	Radfahren 10 km	**32:30 / 28:30 / 25:00**														
Kraft	Werfen Wurfball (200 g)	**24,00 / 27,00 / 31,00**														
	Kugelstoßen (3 kg)	**5,75 / 6,25 / 6,75**														
	Standweitsprung	**1,65 / 1,80 / 2,00**														
	Geräteturnen Reck Hüftaufschwung	**6.2.7.6**														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	**17,6 / 16,3 / 15,0**														
	25 m Schwimmen	**30,5 / 25,5 / 20,0**														
	200 m Radfahren	**25,0 / 22,5 / 20,0**														
	Geräteturnen Boden Stützsprungüberschlag	**6.3.4.6**														
Koordination	Hochsprung	**1.05 / 1,15 / 1,25**														
	Weitsprung	**3,40 / 3,70 / 4,00**														
	Schleuderball 1 kg	**22,00 / 25,00 / 28,00**														
	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung	**10 / 15 / 20**														
	Geräteturnen Boden Rolle auf Kästen	**6.4.7.6**														

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