20 bis 24 Jahre (2001 - 2005)

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	3000 m Lauf	**20:20 / 18:20 / 16:20**														
	10 km Lauf	**83:30 / 76:50 / 71:30**														
	7,5 km Walking/Nordic Walking	**66:30 / 63:00 / 60:00**														
	Schwimmen 800 m	**23:35 / 20:50 / 18:00**														
	20 km Radfahren	**57:00 / 51:30 / 45:30**														
Kraft	Medizinball	**8,00 / 9,00 / 10,00**														
	Kugelstoßen 4 kg	**6,50 / 7,00 / 7.50**														
	Steinstoßen 5 kg	**10,80 / 11,40 / 12,00**														
	Geräteturnen Hüftaufschwung	**1,60 / 1,80 / 2,00**														
	Push-up Liegestützen 6.2.6.1	**6.2.7.6**														
	Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2	**8 / 11 / 17**														
	Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3	**32 / 41 / 53**														
	Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4	**16 / 21 / 27**														
Schnellikeit	Laufen 100 m	**18,5 / 16,8 / 15,6**														
	25 m Schwimmen	**29,0 / 24,0 / 18,5**														
	200 m Radfahren	**24,5 / 22,0 / 19,5**														
	Geräteturnen Boden Stützsprungüberschlag	**6.3.4.6**														
Koordination	Hochsprung	**1,10 / 1,20 / 1,30**														
	Weitsprung	**3,40 / 3,70 / 4,00**														
	Schleuderball 1 kg	**24,00 / 27,00 / 29,50**														
	Seilspringen Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischenprung	**5 / 10 /15**														
	Geräteturnen Strecksprung mit Drehung	**6.4.7.6**														

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