

10 bis 11 Jahre ( 2015 - 2016 )

Geburtsjahrgänge

Männlich



Nachname: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.datum: \_\_\_\_\_

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

Schwimmen: \_\_\_\_\_

## Leistungen 2026

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	5:05 / 4:20 / 3:35														
	Dauer/Geländelauf	17:00 / 25:00 / 35:00														
	Schwimmen 200 m	7:00 / 6:20 / 5:10														
	Radfahren 10 km	48:30 / 41:00 / 33:30														
Kraft	Werfen Schlagball (80 g)	21,00 / 25,00 / 28,00														
	Medizinball (1 kg)	5,50 / 6,50 / 7,50														
	Standweitsprung	1,50 / 1,70 / 1,85														
	Geräteturnen Barren	6.2.7.3														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	10,3 / 9,3 / 8,4														
	25 m Schwimmen	36,0 / 29,0 / 22,5														
	200 m Radfahren	35,0 / 30,5 / 26,0														
	Geräteturnen Sprung Sprungrolle	6.3.4.3														
Koordination	Hochsprung	0,85 / 0,95 / 1,05														
	Weitsprung	2,60 / 2,90 / 3,20														
	Drehwurf	33 / 39 / 45														
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung	20 / 30 / 40														
	Geräteturnen Ringe	6.4.7.3														

Prüfblätter können auf der Webseite der HSG Mainfranken unter [www.hsgmainfranken.de](http://www.hsgmainfranken.de) unter Informationen/Sportabzeichen downgeloadet werden.