

12 bis 13 Jahre (2013 - 2014)

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	4.45 / 4:00 / 3:15														
	Dauer/Geländelauf	25:00 / 35:00 / 45:00														
	Schwimmen 400 m	13:30 / 11:30 / 9:45														
	Radfahren 10 km	43:00 / 37:00 / 31:30														
Kraft	Werfen Wurfball (200 g)	26,00 / 30,00 / 33,00														
	Kugelstoßen (3 kg)	6,25 / 6,75 / 7,25														
	Standweitsprung	1,70 / 1,90 / 2,05														
	Geräteturnen	Reck	6.2.7.4													
Schnelligkeit	Laufen 50 m	9,7 / 8,9 / 8,1														
	25 m Schwimmen	33,0 / 27,0 / 21,0														
	200 m Radfahren	29,5 / 26,0 / 22,5														
	Geräteturnen	Sprung	Sprungrolle	6.3.4.4												
Koordination	Hochsprung	0,95 / 1,05 / 1,15														
	Weitsprung	3,20 / 3,50 / 3,80														
	Schleuderball	19,50 / 24,00 / 27,50														
	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.