

12 bis 13 Jahre ( 2013 - 2014 )

Männlich

Geburtsjahrgänge



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		<b>4.45 / 4:00 / 3:15</b>										
	Dauer/Geländelauf		<b>25:00 / 35:00 / 45:00</b>										
	Schwimmen 400 m		<b>13:30 / 11:30 / 9:45</b>										
	Radfahren 10 km		<b>43:00 / 37:00 / 31:30</b>										
Kraft	Werfen Wurfball (200 g)		<b>26,00 / 30,00 / 33,00</b>										
	Kugelstoßen (3 kg)		<b>6,25 / 6,75 / 7,25</b>										
	Standweitsprung		<b>1,70 / 1,90 / 2,05</b>										
	Geräteturnen	Reck	<b>6.2.7.4</b>										
Schnellheit	Laufen 50 m		<b>9,7 / 8,9 / 8,1</b>										
	25 m Schwimmen		<b>33,0 / 27,0 / 21,0</b>										
	200 m Radfahren		<b>29,5 / 26,0 / 22,5</b>										
	Geräteturnen	Sprung	Sprungrolle	<b>6.3.4.4</b>									
Koordination	Hochsprung		<b>0,95 / 1,05 / 1,15</b>										
	Weitsprung		<b>3,20 / 3,50 / 3,80</b>										
	Schleuderball		<b>19,50 / 24,00 / 27,50</b>										
	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		<b>10 / 20 / 30</b>									
Geräteturnen	Boden Rad Überschlag		<b>6.4.7.4</b>										

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