

14 bis 15 Jahre (2011 - 2012)

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
Ausdauer	800 m Lauf	4:20 / 3:40 / 3:00													Bronze/Silber/Gold
Kraft	Dauer/Geländelauf	35:00 / 45:00 / 60:00													
	Schwimmen 400 m	12:00 / 10:15 / 8:50													
	Radfahren 10 km	32:00 / 28:00 / 24:00													
Kraft	Werfen Wurfball (200 g)	30,00 / 34,00 / 37,00													
	Kugelstoßen 4 kg	7,00 / 7,50 / 8,00													
	Standweitsprung	1,90 / 2,05 / 2,25													
	Geräteturnen	Handstand	6.2.7.5												
Schnellheit	Laufen 100 m	17,0 / 15,4 / 14,1													
	25 m Schwimmen	31,0 / 25,5 / 20,0													
	200 m Radfahren	24,0 / 21,5 / 19,0													
Koordination	Geräteturnen	Sprung	Grätschsprung	6.3.4.5											
	Hochsprung			1,10 / 1,20 / 1,30											
	Weitsprung			3,80 / 4,10 / 4,40											
	Schleuderball 1 kg			23,50 / 28,00 / 32,00											
	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung		10 / 15 / 20											
	Geräteturnen	Rolle auf Kästen		6.4.7.5											

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