

16 bis 17 Jahre ( 2009 - 2010 )  
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	<b>4:05 / 3:25 / 2:45</b>													
	Dauer/Geländelauf	<b>55:00 / 70:00 / 90:00</b>													
	Schwimmen 400 m	<b>11:00 / 9:40 / 8:20</b>													
	Radfahren 10 km	<b>27:00 / 23:30 / 20:30</b>													
Kraft	Werfen Wurfball (200 g)	<b>34,00 / 38,00 / 42,00</b>													
	Kugelstoßen 5 kg	<b>7,50 / 8,00 / 8,50</b>													
	Standweitsprung	<b>2,05 / 2,20 / 2,40</b>													
	Geräteturnen    Reck    Hüftaufschwung	<b>6.2.7.6</b>													
Schnelligkeit	Laufen 100 m	<b>16,3 / 14,8 / 13,5</b>													
	25 m Schwimmen	<b>29,5 / 24,5 / 19,0</b>													
	200 m Radfahren	<b>22,0 / 19,5 / 17,0</b>													
	Geräteturnen    Boden    Stützsprung-überschlag	<b>6.3.4.6</b>													
Koordination	Hochsprung	<b>1,20 / 1,30 / 1,40</b>													
	Weitsprung	<b>4,30 / 4,60 / 4,90</b>													
	Schleuderball 1 kg	<b>27,50 / 32,00 / 36,50</b>													
	Seilspringen    Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung	<b>10 / 15 / 20</b>													
Geräteturnen	Boden    Rolle auf Kästen	<b>6.4.7.6</b>													

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