

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

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