

6 bis 7 Jahre

( 2019 - 2020 )

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)<br>Bronze/Silber/Gold | Datum | Wert | Prüfer-Nr./Unterschrift | Datum | Wert | Prüfer-Nr./Unterschrift | Datum | Wert | Prüfer-Nr./Unterschrift | Endbewertung durch<br>Prüfer |
|--------------|--|---|-------|------|-------------------------|-------|------|-------------------------|-------|------|-------------------------|------------------------------|
| Ausdauer     | 800 m Lauf   | <b>5:40 / 5:00 / 4:15</b>   |       |      |                         |       |      |                         |       |      |                         | Bronze/Silber/Gold           |
| Kraft        | Dauer/Geländelauf  | <b>10:00 / 15:00 / 20:00</b>  |       |      |                         |       |      |                         |       |      |                         |                              |
| Schnellheit  | Schwimmen 200 m  | <b>9:00 / 7:20 / 6:10</b>   |       |      |                         |       |      |                         |       |      |                         |                              |
| Koordination | Werfen Schlagball (80 g)   | <b>12,00 / 15,00 / 17,00</b>  |       |      |                         |       |      |                         |       |      |                         |                              |
|              | Medizinball (1 kg)   | <b>2,50 / 3,50 / 4,50</b>   |       |      |                         |       |      |                         |       |      |                         |                              |
|              | Standweitsprung  | <b>1,15 / 1,35 / 1,50</b>   |       |      |                         |       |      |                         |       |      |                         |                              |
|              | Geräteturnen Boden Kopfstand   | <b>6.2.7.1</b>  |       |      |                         |       |      |                         |       |      |                         |                              |
|              | Laufen 30 m  | <b>7,7 / 6,8 / 6,0</b>  |       |      |                         |       |      |                         |       |      |                         |                              |
|              | 25 m Schwimmen   | <b>46,0 / 38,0 / 30,0</b>   |       |      |                         |       |      |                         |       |      |                         |                              |
|              | Geräteturnen Sprung Sprungaufhocken                                      | <b>6.3.4.1</b>  |       |      |                         |       |      |                         |       |      |                         |                              |
|              | Zonenweitsprung  | <b>18 / 21 / 24</b>   |       |      |                         |       |      |                         |       |      |                         |                              |
|              | Drehwurf   | <b>15 / 18 / 24</b>   |       |      |                         |       |      |                         |       |      |                         |                              |
|              | Seilspringen Grundsprung vv mit oder ohne Zwischenprung oder Galopsprung | <b>10 / 15 / 25</b>   |       |      |                         |       |      |                         |       |      |                         |                              |
|              | Geräteturnen Schwebebalken   | <b>6.4.7.1</b>  |       |      |                         |       |      |                         |       |      |                         |                              |

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