

8 bis 9 Jahre

(2017 - 2018)

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 | 5:25 / 4:40 / 3:55 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Dauer/Geländelauf | 12:00 / 17:00 / 23:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schwimmen 200 m | 8:00 / 6:45 / 5:40 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Radfahren 5 km | 26:30 / 23:30 / 20:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| Kraft | Werfen Schlagball (80 g) | 17,00 / 20,00 / 23,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Medizinball (1 kg) | 3,00 / 4,00 / 5,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Standweitsprung | 1,30 / 1,50 / 1,65 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Geräteturnen Boden Kopfstand | 6.2.7.2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Schnelligkeit | Laufen 30 m | 7,2 / 6,4 / 5,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 25 m Schwimmen | 41,0 / 33,0 / 26,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 200 m Radfahren | 38,0 / 33,0 / 28,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Geräteturnen Sprung Sprungaufhocken | 6.3.4.2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Koordination | Zonenweitsprung | 27 / 30 / 33 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Drehwurf | 21 / 27 / 33 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Seilspringen Grundsprung vv mit oder ohne Zwischenprung oder Galoppsprung | 10 / 15 / 25 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Geräteturnen Reck | 6.4.7.2 | | | | | | | | | | | | | | |

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