

10 bis 11 Jahre (2015 - 2016)

Geburtsjahrgänge

Weiblich



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	5:20 / 4:40 / 4:00														
	Dauer/Geländelauf	15:00 / 20:00 / 30:00														
	Schwimmen 200 m	7:20 / 6:25 / 5:30														
	Radfahren 10 km	50:30 / 43:00 / 35:30														
Kraft	Werfen Schlagball (80 g)	11,00 / 15,00 / 18,00														
	Medizinball (1 kg)	5,00 / 6,00 / 7,00														
	Standweitsprung	1,30 / 1,45 / 1,65														
	Geräteturnen Barren	6.2.7.3														
Schnellheit	Laufen 50 m	11,0 / 10,1 / 9,1														
	25 m Schwimmen	39,0 / 31,5 / 25,5														
	200 m Radfahren	37,0 / 32,0 / 27,0														
	Geräteturnen Sprung Sprungrolle	6.3.4.3														
Koordination	Hochsprung	0,80 / 0,90 / 1,00														
	Weitsprung	2,30 / 2,60 / 2,90														
	Drehwurf	27 / 30 / 36														
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung	20 / 30 / 40														
Geräteturnen Ringe		6.4.7.3														

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