

# 12 bis 13 Jahre

( 2013 - 2014 )

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	5:10 / 4:25 / 3:45														
	Dauer/Geländelauf	20:00 / 30:00 / 40:00														
	Schwimmen 400 m	14:50 / 12:55 / 11:00														
	Radfahren 10 km	45:00 / 39:30 / 33:30														
Kraft	Werfen Wurfball (200 g)	15,00 / 18,00 / 22,00														
	Kugelstoßen (3 kg)	4,75 / 5,25 / 5,75														
	Standweitsprung	1,40 / 1,60 / 1,80														
	Geräteturnen Reck	6.2.7.4														
Schnelligkeit	Laufen 50 m	10,6 / 9,6 / 8,5														
	25 m Schwimmen	35,0 / 29,0 / 23,5														
	200 m Radfahren	31,0 / 27,0 / 23,5														
	Geräteturnen Sprung Sprungrolle	6.3.4.4														
Koordination	Hochsprung	0,90 / 1,00 / 1,10														
	Weitsprung	2,80 / 3,10 / 3,40														
	Schleuderball	17,00 / 19,50 / 22,00														
	Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	10 / 20 / 30														
	Geräteturnen Boden Rad Überschlag	6.4.7.4														

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