

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
Ausdauer	800 m Lauf	5:10 / 4:25 / 3:45													Bronze/Silber/Gold
Kraft	Dauer/Geländelauf	20:00 / 30:00 / 40:00													
Schnellheit	Schwimmen 400 m	14:50 / 12:55 / 11:00													
Koordination	Radfahren 10 km	45:00 / 39:30 / 33:30													
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													
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													
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 unter Informationen/Sportabzeichen downloadet werden.