

14 bis 15 Jahre ( 2011 - 2012 )

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	5:00 / 4:20 / 3:35														
	Dauer/Geländelauf	30:00 / 40:00 / 50:00														
	Schwimmen 400 m	13:05 / 11:40 / 10:00														
	Radfahren 10 km	38:00 / 32:30 / 28:30														
Kraft	Werfen Wurfball (200 g)	20,00 / 24:00 / 27:00														
	Kugelstoßen (3 kg)	5,50 / 6,00 / 6,50														
	Standweitsprung	1,55 / 1,70 / 1,90														
	Geräteturnen Handstand	6.2.7.5														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	18,6 / 17,0 / 15,5														
	25 m Schwimmen	33,0 / 27,5 / 21,5														
	200 m Radfahren	27,0 / 24,5 / 21,5														
	Geräteturnen Sprung Grätschsprung	6.3.4.5														
Koordination	Hochsprung	0,95 / 1,05 / 1,15														
	Weitsprung	3,20 / 3,50 / 3,80														
	Schleuderball 1 kg	19,50 / 22, 50 / 25,50														
	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung	10 / 15 / 20														
	Geräteturnen Rolle auf Kästen	6.4.7.5														

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