

16 bis 17 Jahre ( 2009 - 2010 )

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	4:50 / 4:05 / 3:25														
	Dauer/Geländelauf	45:00 / 60:00 / 75:00														
	Schwimmen 400 m	11:50 / 10:30 / 9:05														
	Radfahren 10 km	32:30 / 28:30 / 25:00														
Kraft	Werfen Wurfball (200 g)	24,00 / 27,00 / 31,00														
	Kugelstoßen (3 kg)	5,75 / 6,25 / 6,75														
	Standweitsprung	1,65 / 1,80 / 2,00														
	Geräteturnen Reck Hüftaufschwung	6.2.7.6														
Schnelligkeit	Laufen 100 m	17,6 / 16,3 / 15,0														
	25 m Schwimmen	30,5 / 25,5 / 20,0														
	200 m Radfahren	25,0 / 22,5 / 20,0														
	Geräteturnen Boden Stützsprung-überschl	6.3.4.6														
Koordination	Hochsprung	1.05 / 1,15 / 1,25														
	Weitsprung	3,40 / 3,70 / 4,00														
	Schleuderball 1 kg	22,00 / 25,00 / 28,00														
	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung	10 / 15 / 20														
	Geräteturnen Boden Rolle auf Kästen	6.4.7.6														

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