

6 bis 7 Jahre

(2019 - 2020)

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	5:40 / 5:00 / 4:15														
	Dauer/Geländelauf	8:00 / 12:00 / 17:00														
	Schwimmen 200 m	9:00 / 7:40 / 6:20														
Kraft	Werfen Schlagball (80 g)	6,00 / 9,00 / 12,00														
	Medizinball (1 kg)	2,50 / 3,50 / 4,50														
	Standweitsprung	1,05 / 1,25 / 1,40														
	Geräteturnen Boden Kopfstand	6.2.7.1														
Schnelligkeit	Laufen 30 m	8,0 / 7,1 / 6,3														
	25 m Schwimmen	46,5 / 38,5 / 30,5														
	Geräteturnen Sprung Sprungaufhocken	6.3.4.1														
Koordination	Zonenweitsprung	18 / 21 / 24														
	Drehwurf	12 / 15 / 21														
	Seilspringen Grundsprung vw mit oder ohne Zwischenprung oder Galoppsprung	10 / 15 / 25														
	Geräteturnen Schwebebalken	6.4.7.1														

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