

Nachname: _____ Vorname: _____ Geb.datum: _____
Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre Adresse/Telefon/E-Mail: _____

Schwimmen: _____

Leistungen 2025

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	5:20 / 4:40 / 4:00												
	Dauer/Geländelauf	15:00 / 20:00 / 30:00												
	Schwimmen 200 m	7:20 / 6:25 / 5:30												
	Radfahren 10 km	50:30 / 43:00 / 35:30												
Kraft	Werfen Schlagball (80 g)	11,00 / 15,00 / 18,00												
	Medizinball (1 kg)	5,00 / 6,00 / 7,00												
	Standweitsprung	1,30 / 1,45 / 1,65												
	Geräteturnen Barren	6.2.7.3												
Schnelligkeit	Laufen 50 m	11,0 / 10,1 / 9,1												
	25 m Schwimmen	39,0 / 31,5 / 25,5												
	200 m Radfahren	37,0 / 32,0 / 27,0												
	Geräteturnen Sprung Sprungrolle	6.3.4.3												
Koordination	Hochsprung	0,80 / 0,90 / 1,00												
	Weitsprung	2,30 / 2,60 / 2,90												
	Drehwurf	27 / 30 / 36												
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung	20 / 30 / 40												
	Geräteturnen Ringe	6.4.7.3												