

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		Endbewertung durch Prüfer	
												Bronze/Silber/Gold	
Ausdauer	800 m Lauf	5:25 / 4:40 / 3:55											
	Dauer/Geländelauf	12:00 / 17:00 / 23:00											
	Schwimmen 200 m	8:00 / 6:45 / 5:40											
	Radfahren 5 km	26:30 / 23:30 / 20:30											
Kraft	Werfen Schlagball (80 g)	17,00 / 20,00 / 23,00											
	Medizinball (1 kg)	3,00 / 4,00 / 5,00											
	Standweitsprung	1,30 / 1,50 / 1,65											
	Geräteturnen Boden Kopfstand	6.2.7.2											
Schnelligkeit	Laufen 30 m	7,2 / 6,4 / 5,7											
	25 m Schwimmen	41,0 / 33,0 / 26,0											
	200 m Radfahren	38,0 / 33,0 / 28,0											
	Geräteturnen Sprung Sprungaufhocken	6.3.4.2											
Koordination	Zonenweitsprung	27 / 30 / 33											
	Drehwurf	21 / 27 / 33											
	Seilspringen Grundsprung vw mit oder ohne Zwischenprung oder Galoppsprung	10 / 15 / 25											
	Geräteturnen Reck	6.4.7.2											