

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
Ausdauer	800 m Lauf	5:05 / 4:20 / 3:35										Bronze/Silber/Gold
Kraft	Dauer/Geländelauf	17:00 / 25:00 / 35:00										
Schnellheit	Schwimmen 200 m	7:00 / 6:20 / 5:10										
Koordination	Radfahren 10 km	48:30 / 41:00 / 33:30										
Werfen Schlagball (80 g)		21,00 / 25,00 / 28,00										
Medizinball (1 kg)		5,50 / 6,50 / 7,50										
Standweitsprung		1,50 / 1,70 / 1,85										
Geräteturnen Barren		6.2.7.3										
Laufen 50 m		10,3 / 9,3 / 8,4										
25 m Schwimmen		36,0 / 29,0 / 22,5										
200 m Radfahren		35,0 / 30,5 / 26,0										
Geräteturnen Sprung Sprungrolle		6.3.4.3										
Hochsprung		0,85 / 0,95 / 1,05										
Weitsprung		2,60 / 2,90 / 3,20										
Drehwurf		33 / 39 / 45										
Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischenprung		20 / 30 / 40										
Geräteturnen Ringe		6.4.7.3										