

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	5:00 / 4:20 / 3:35													
	Dauer/Geländelauf	30:00 / 40:00 / 50:00													
	Schwimmen 400 m	13:05 / 11:40 / 10:00													
	Radfahren 10 km	38:00 / 32:30 / 28:30													
Kraft	Werfen Wurfball (200 g)	20,00 / 24:00 / 27:00													
	Kugelstoßen (3 kg)	5,50 / 6,00 / 6,50													
	Standweitsprung	1,55 / 1,70 / 1,90													
	Geräteturnen	Handstand	6.2.7.5												
Schnelligkeit	Laufen 100 m	18,6 / 17,0 / 15,5													
	25 m Schwimmen	33,0 / 27,5 / 21,5													
	200 m Radfahren	27,0 / 24,5 / 21,5													
	Geräteturnen	Sprung	Grätschsprung	6.3.4.5											
Koordination	Hochsprung		0,95 / 1,05 / 1,15												
	Weitsprung		3,20 / 3,50 / 3,80												
	Schleuderball 1 kg		19,50 / 22,50 / 25,50												
	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung		10 / 15 / 20											
Geräteturnen		Rolle auf Kästen		6.4.7.5											