

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	<b>4:50 / 4:05 / 3:25</b>													Bronze/Silber/Gold
	Dauer/Geländelauf	<b>45:00 / 60:00 / 75:00</b>													
	Schwimmen 400 m	<b>11:50 / 10:30 / 9:05</b>													
	Radfahren 10 km	<b>32:30 / 28:30 / 25:00</b>													
Kraft	Werfen Wurfball (200 g)	<b>24,00 / 27,00 / 31,00</b>													
	Kugelstoßen (3 kg)	<b>5,75 / 6,25 / 6,75</b>													
	Standweitsprung	<b>1,65 / 1,80 / 2,00</b>													
	Geräteturnen	Reck	Hüftaufschwung	<b>6.2.7.6</b>											
Schnelligkeit	Laufen 100 m	<b>17,6 / 16,3 / 15,0</b>													
	25 m Schwimmen	<b>30,5 / 25,5 / 20,0</b>													
	200 m Radfahren	<b>25,0 / 22,5 / 20,0</b>													
	Geräteturnen	Boden	Ützsprung-überschl.	<b>6.3.4.6</b>											
Koordination	Hochsprung		<b>1.05 / 1,15 / 1,25</b>												
	Weitsprung		<b>3,40 / 3,70 / 4,00</b>												
	Schleuderball 1 kg		<b>22,00 / 25,00 / 28,00</b>												
	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung		<b>10 / 15 / 20</b>											
	Geräteturnen	Boden	Rolle auf Kästen	<b>6.4.7.6</b>											