

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	5:35 / 4:50 / 4:10													Bronze/Silber/Gold
	Dauer/Geländelauf	10:00 / 15:00 / 20:00													
	Schwimmen 200 m	8:00 / 7:00 / 5:55													
	Radfahren 5 km	27:00 / 24:00 / 21:00													
Kraft	Werfen Schlagball (80 g)	9,00 / 12,00 / 15,00													
	Medizinball (1 kg)	3,00 / 4,00 / 5,00													
	Standweitsprung	1,15 / 1,30 / 1,50													
Geräteturnen	Boden Kopfstand	6.2.7.2													
Schnelligkeit	Laufen 30 m	7,4 / 6,6 / 5,7													
	25 m Schwimmen	42,0 / 34,0 / 28,0													
	200 m Radfahren	41,0 / 36,0 / 31,0													
Geräteturnen	Sprung Sprungaufhocken	6.3.4.2													
Koordination	Zonenweitsprung	24 / 27 / 30													
	Drehwurf	18 / 21 / 27													
Seilspringen	Grundsprung vv mit oder ohne Zwischenprung oder Galoppsprung	10 / 15 / 25													
Geräteturnen	Reck	6.4.7.2													