

Nachname: _____

Vorname: _____

Geb.datum: _____

Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre

Adresse/Telefon/E-Mail: _____

Schwimmen: _____

Leistungen 2026Wunsch 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 | 3000 m Lauf | 32:30 / 29:30 / 26:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 km Lauf | 136:30 / 124:30 / 112:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | 7,5 km Walking/Nordic Walking | 110:21 / 96:00 / 87:00 | | | | | | | | | | | | | |
| | Schwimmen 200 m | 10:45 / 8:55 / 7:20 | | | | | | | | | | | | | |
| | 20 km Radfahren | 93:00 / 83:00 / 72:30 | | | | | | | | | | | | | |
| Kraft | Medizinball | 3,00 / 4,00 / 5,00 | | | | | | | | | | | | | |
| | Kugelstoßen 2 kg | 3,25 / 4,25 / 5,00 | | | | | | | | | | | | | |
| | Steinstoßen 3 kg | 6,10 / 7,00 / 7,80 | | | | | | | | | | | | | |
| | Standweitsprung | 0,80 / 1,00 / 1,20 | | | | | | | | | | | | | |
| | Geräteturnen Kopfstand | 6.2.7.1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Push-up Liegestützen 6.2.6.1 | 3 / 5 / 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | Crunsches Bauchpresse 6.2.6.2 | 5 / 12 / 23 | | | | | | | | | | | | | |
| Schnellheit | Triceps-Dips Beugestütz 6.2.6.3 | 3 / 7 / 13 | | | | | | | | | | | | | |
| | Pull-ups Klimmzüge 6.2.6.4 | - / 1 / 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Laufen 50 m | 17,1 / 15,9 / 14,8 | | | | | | | | | | | | | |
| | 25 m Schwimmen | 66,5 / 54,5 / 42,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | 200 m Radfahren | 44,5 / 38,0 / 31,5 | | | | | | | | | | | | | |
| Koordination | Geräteturnen Boden Sprungaufhocken | 6.3.4.1 | | | | | | | | | | | | | |
| | Hochsprung | 0,55 / 0,60 / 0,65 | | | | | | | | | | | | | |
| | Weitsprung | 1,10 / 1,50 / 1,90 | | | | | | | | | | | | | |
| | Schleuderball 1 kg | 7,5 / 11,00 / 14,00 | | | | | | | | | | | | | |
| | Seilspringen Grundsprung vv mit oder ohne Zwischenprung oder Galopsprung | 4 / 6 / 8 | | | | | | | | | | | | | |
| | Geräteturnen Schwebebalken | 6.4.7.1 | | | | | | | | | | | | | |