

Name:		Geb.Datum:				Prüfer	
AUSDAUER	3000m Lauf	10 km Lauf	7,5 km Walking	400m Schwimmen ab 75 (200m)	20 km Radfahren		
Punkte/Anzahl/Ergebnis							
KRAFT	Medizinballwurf (2kg)	Kugelstoßen 3kg Frauen, ab 75 (2kg) 4kg Männer	Standweitsprung	Bodenturnen Kopfstand	Steinstoßen 3kg Frauen 5kg Männer		
Punkte/Anzahl/Ergebnis							
SCHNELLIGKEIT	50m Laufen	25m Schwimmen	200m Radfahren	Sprungaufhocken als Stützsprung			
Punkte/Anzahl/Ergebnis							
KOORDINATION	Weitsprung	Hochsprung	Seilspringen Grundspr. vw.	Schwebebalken	Schleuderball (1kg)		
Punkte/Anzahl/Ergebnis							

Ohne Schwimmen gibt es kein Sportabzeichen! Bitte Leistungszettel in der Geschäftsstelle abgeben!

Name:		Geb.Datum:				Prüfer	
AUSDAUER	3000m Lauf	10 km Lauf	7,5 km Walking	400m Schwimmen	20 km Radfahren		
Punkte/Anzahl/Ergebnis							
KRAFT	Medizinballwurf (2kg)	Kugelstoßen 3kg Frauen 5kg Männer	Standweitsprung	Bodenturnen Kerze /Nackenstand	Steinstoßen 3kg Frauen 7,5kg Männer		
Punkte/Anzahl/Ergebnis							
SCHNELLIGKEIT	50m Laufen	25m Schwimmen	200m Radfahren	Boden Schrittsprung			
Punkte/Anzahl/Ergebnis							
KOORDINATION	Weitsprung	Hochsprung	Seilspringen Grundspr. vw. 10/20/30	Reck Hüftumschwung	Schleuderball (1kg)		
Punkte/Anzahl/Ergebnis							

Ohne Schwimmen gibt es kein Sportabzeichen! Bitte Leistungszettel in der Geschäftsstelle abgeben!

	Name:		Geb.Datum:			Prüfer
AUSDAUER	3000m Lauf	10 km Lauf	7,5 km Walking	400m Schwimmen	20 km Radfahren	
Punkte/Anzahl/ Ergebnis						
KRAFT	Medizinball (2kg)	Kugelstoßen 3kg Frauen 5kg Männer	Steinstoßen 3kg Frauen 7,5kg Männer	Standweit- sprung	Barren Stütz- schwingen	
Punkte/Anzahl/ Ergebnis						
SCHNELLIGKEIT		50m Laufen	25m Schwimmen	200m Radfahren	Sprung- rolle	
Punkte/Anzahl/ Ergebnis						
KOORDINATION	Hochsprung	Weitsprung	Schleuderball (1kg)	Seilspringen Grundspr. rw. 10/20/30	Schwingen an den Ringen	
Punkte/Anzahl/ Ergebnis						

Ohne Schwimmen gibt es kein Sportabzeichen! Bitte Leistungszettel in der Geschäftsstelle abgeben!

	Name:		Geb.Datum:			Prüfer
AUSDAUER	800m Lauf	10 km - Lauf	7,5 km Walking	800 m Schwimmen	20 km Radfahren	
Punkte/Anzahl/ Ergebnis						
KRAFT	Medizinball (2kg)	Kugelstoßen 4kg Frauen 7,26kg Männer	Steinstoßen 5kg Frauen 15kg Männer	Standweit- sprung	Reck Klimmzüge	
Punkte/Anzahl/ Ergebnis						
SCHNELLIG- KEIT		50 m Laufen	25 m Schwimmen	200 m Radfahren	Handstütz- -Sprung- über- schlag	
Punkte/Anzahl/ Ergebnis						
KOORDINATION	Hochsprung	Weitsprung	Schleuderball (1kg)	Seilspringen Joggen 40/60/80	Boden Rad	
Punkte/Anzahl/ Ergebnis						

Ohne Schwimmen gibt es kein Sportabzeichen! Bitte Leistungszettel in der Geschäftsstelle abgeben!

	Name:		Geb.Datum:			Prüfer
AUSDAUER	3000 m Lauf	10 km - Lauf	7,5 km Walking	800 m Schwimmen	20 km Radfahren	
Punkte/Anzahl/Ergebnis						
KRAFT	Medizinball (2kg)	Kugelstoßen 4kg Frauen 7,26kg Männer	Steinstoßen 5kg Frauen 15kg Männer	Standweitsprung	Boden Handstand	
Punkte/Anzahl/Ergebnis						
SCHNELLIGKEIT		100m Laufen	25 m Schwimmen	200m Radfahren	Grätsch-(winkel)-Sprung	
Punkte/Anzahl/Ergebnis						
KOORDINATION	Hochsprung	Weitsprung	Schleuderball (1kg)	Seilspringen Kreuzen 10/15/20	Boden Rolle	
Punkte/Anzahl/Ergebnis						

Ohne Schwimmen gibt es kein Sportabzeichen! Bitte Leistungszettel in der Geschäftsstelle abgeben!

	Name:		Geb.Datum:			Prüfer
AUSDAUER	3000 m Lauf	10 km - Lauf	7,5 km Walking	800 m Schwimmen	20 km Radfahren	
Punkte/Anzahl/Ergebnis						
KRAFT	Medizinball (2kg)	Kugelstoßen 4kg Frauen 6kg Männer, ab 20 7,26kg	Steinstoßen 5kg Frauen 10kg Männer, ab 15kg	Standweitsprung	Reck Hüftaufschwung	
Punkte/Anzahl/Ergebnis						
SCHNELLIGKEIT		100 m Laufen	25 m Schwimmen	200 m Radfahren	Handstütz Sprungüberschlag	
Punkte/Anzahl/Ergebnis						
KOORDINATION	Hochsprung	Weitsprung	Schleuderball (1kg)	Seilspringen (Doppeldurchschlag) 5/10/15	Boden Sprung mit Drehung	
Punkte/Anzahl/Ergebnis						

Ohne Schwimmen gibt es kein Sportabzeichen! Bitte Leistungszettel in der Geschäftsstelle abgeben!