

Altersklasse: 6 Jahre bis 17 Jahre		Schulklasse:					Gesamtleistung überprüft durch Verein/Schule/SSB-Beauftragter								
Name:		Vorname:		Bronze Silber Gold			Ausweis-Nr.								
Geburtsdatum:		Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird		Ich bestelle mit Abzeichen			Datum								
Straße/Haus-Nr.:		Jahr der Prüfung		Nachweis der Schwimmfertigkeit			Datum			Summe Punkte		Summe Punkte		Summe Punkte	
PLZ/Wohnort:		Jahr der letzten Prüfung		Ausweis-Nr.						Bronze		Silber		Gold	
Schule/Verein:		Anzahl bisher beurkundeter Sportabzeichen		Datum			Stempel/Unterschrift			4 - 7 Punkte		8 - 10 Punkte		11 - 12 Punkte	

Gruppe	Alter bitte ankreuzen	6 - 7			8 - 9			10 - 11			12 - 13			14 - 15			16 - 17			Bronze = 1 Punkt Silber = 2 Punkte Gold = 3 Punkte						
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	erzielte Leistung	erzielte Punkte	Bestätigung des Prüfers				
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45		Punkte			Ausweis-Nr.		
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00		1	2	3			
	1 Schwimmen (in Min.)	200 m						400 m																		
		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20							
Radfahren	5 km						10 km																			
	---	---	---	26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30								
Kraft	Schlagballwurf 80g (in m)	Schlagball 80 g						Wurfball 200 g													Punkte			Ausweis-Nr.		
	Wurfballwurf 200 g (in m)	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00		1	2	3			
	Kugelstoßen (in m)	---						---						3 kg			4 kg			5 kg						
		---	---	---	---	---	---	---	---	---	6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50							
	Standweitsprung (in m)	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40							
Gerätturnen* Übung: 6.2.6.____	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck										
Schnelligkeit	3 Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m							Punkte			Ausweis-Nr.		
		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5		1	2	3			
	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0							
	200 m Radfahren, fl. Start (in Sek.)	---			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0							
Gerätturnen* Übung: 6.3.4.____	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung										
Koordinations	4 Hochsprung (in m)	---						0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40		Punkte			Ausweis-Nr.		
		Zonenweitsprung						Weitsprung													1	2	3			
	Weitsprung (in m)																									
	Zonenweitsprung (in Pkt.)	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90							
	Drehwurf (in Pkt.)	Drehwurf (Tennisring 160-220 g, ø außen 16-18 cm)						Schleuderball 1 kg																		
		15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50							
Schleuderball (in m)	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundspr. vorwärts ohne Zwischensprung			Grundspr. rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung													
Seilspringen	10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20								
Gerätturnen* Übung: 6.4.7.____	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden										

* Beim Gerätturnen ist die Ziffer für das erste freie Feld dem Prüfungswegweiser zu entnehmen (Beispiel Kopf-/Schulterstand: 6.2.6.1). Danach erfolgt die Angabe zur Ausführung (Beispiel Bronze: 6.2.6.1.B).

Zonenweitsprung 4 Versuche, Wertung: besten 3 Versuche	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte	9 Punkte	usw.	Sprung	1	2	3	4	Zonenweitsprung	Punkte der besten 3 Versuche
	> 0,25 m	> 0,50 m	> 0,75 m	> 1,00 m	> 1,25 m	> 1,50 m	> 1,75 m	> 2,00 m	usw.		Punkte					
Drehwurf 4 Versuche, Wertung: besten 3 Versuche	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte	usw.	Wurf	1	2	3	4	Drehwurf	Punkte der besten 3 Versuche
	≤ 1,00 m	≤ 2,00 m	≤ 3,00 m	≤ 4,00 m	≤ 5,00 m	≤ 6,00 m	≤ 7,00 m	≤ 8,00 m	usw.		Punkte					