

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

06 - 07 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	800 m Lauf in Min		5:40	5:00	4:15						
	Dauer-/Geländelauf in Min		10:00	15:00	20:00						
	200 m Schwimmen in Min		9:00	7:20	6:10						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Schlagball 80 g in m		12,00	15,00	17,00						
	Standweitsprung in m		1,15	1,35	1,50						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	30 m Lauf		7,7	6,8	6,0						
	25 m Schwimmen		46,0	38,0	30,0						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Zonenweitspr. In Pkt.		18	21	24						
	Drehwurf in Pkt.		15	18	24						
	Seilspr. Grundsprung vw.		10	15	25						
	Gerätet. Schwebeb. Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

06 - 07 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	800 m Lauf in Min		5:40	5:00	4:15						
	Dauer-/Geländelauf in Min		8:00	12:00	17:00						
	200 m Schwimmen in Min		9:00	7:40	6:20						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Schlagball 80 g in m		6,00	9,00	13,00						
	Standweitsprung in m		1,05	1,25	1,40						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	30 m Lauf		8,0	7,1	6,3						
	25 m Schwimmen		46:5	38:5	30:5						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Zonenweitspr. In Pkt.		18	21	24						
	Drehwurf in Pkt.		12	15	21						
	Seilspr. Grundsprung vw.		10	15	25						
	Gerätet. Schwebeb. Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

08 - 09 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold					
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>				
	800 m Lauf in Min		5:25	4:40	3:55					
	Dauer-/Geländelauf in Min		12:00	17:00	23:00					
	200 m Schwimmen in Min		8.00	6:45	5:40					
	5 KM Radfahren in Min		26:30	23:30	20:30					
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>				
	Schlagball 80 g in m		17,00	20,00	23,00					
	Standweitsprung in m		1,30	1,50	1,65					
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3					
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>				
	30 m Lauf		7,2	6,4	5,7					
	25 m Schwimmen		41,0	33,0	26,0					
	200 m Radf. fl. Start Sek		38,0	33,0	28,0					
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3					
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>				
	Zonenweitspr. In Pkt.		27	30	33					
	Drehwurf in Pkt.		21	27	33					
	Seilspr. Grundsprung vw.		10	15	25					
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3					

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

08 - 09 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold					
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>				
	800 m Lauf in Min		5:35	4:50	4:10					
	Dauer-/Geländelauf in Min		10:00	15:00	20:00					
	200 m Schwimmen in Min		8:00	7:00	5:55					
	5 KM Radfahren in Min		27:00	24:00	21:00					
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>				
	Schlagball 80 g in m		9,00	12,00	15,00					
	Standweitsprung in m		1,15	1,30	1,50					
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3					
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>				
	30 m Lauf		7,4	6,6	5,7					
	25 m Schwimmen		42,0	34,0	28,0					
	200 m Radf. fl. Start Sek		41,0	36,0	31,0					
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3					
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>				
	Zonenweitspr. In Pkt.		24	27	30					
	Drehwurf in Pkt.		18	21	27					
	Seilspr. Grundsprung vw.		10	15	25					
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3					

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

10 - 11 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold					
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>				
	800 m Lauf in Min		5:05	4:20	3:35					
	Dauer-/Geländelauf in Min		17:00	25:00	35:00					
	200 m Schwimmen in Min		7:00	6:20	5:10					
	10 KM Radfahren in Min		48:30	41:00	33:30					
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>				
	Schlagball 80 g in m		21,00	25,00	28,00					
	Standweitsprung in m		1,50	1,70	1,85					
	Gerätet. Barren Üb.Nr.		1	2	3					
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>				
	50 m Lauf		10,3	9,3	8,4					
	25 m Schwimmen		36,0	29,0	22,5					
	200 m Radf. fl. Start Sek		35,0	30,5	26,0					
	Gerätet. Sprung Üb.Nr.		1	2	3					
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>				
	Hochsprung in m		0,85	0,95	1,05					
	Weitsprung in m		2,60	2,90	3,20					
	Drehwurf in Pkt.		33	39	45					
	Seilspr. Grundsprung vw.		20	30	40					
	Gerätet. Ringe Üb.Nr.		1	2	3					

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

10 - 11 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold					
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>				
	800 m Lauf in Min		5:20	4:40	4:00					
	Dauer-/Geländelauf in Min		15:00	20:00	30:00					
	200 m Schwimmen in Min		7,20	6:25	5,30					
	10 KM Radfahren in Min		50:30	43.00	35:30					
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>				
	Schlagball 80 g in m		11,00	15,00	18,00					
	Standweitsprung in m		1,30	1,45	1,65					
	Gerätet. Barren Üb.Nr.		1	2	3					
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>				
	50 m Lauf		11,0	10,1	9,1					
	25 m Schwimmen		39,0	31,5	25,5					
	200 m Radf. fl. Start Sek		37,0	32,0	27,0					
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3					
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>				
	Hochsprung in m		0,80	0,90	1,00					
	Weitsprung in m		2,30	2,60	2,90					
	Drehwurf in Pkt.		27	30	36					
	Seilspr. Grundsprung vw.		20	30	40					
	Gerätet. Ringe Übg.Nr.		1	2	3					

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

12 - 13 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	800 m Lauf in Min		4:45	4:00	3:15						
	Dauer-/Geländelauf in Min		25:00	35:00	45:00						
	400 m Schwimmen in Min		13:30	11:30	9.45						
	10 KM Radfahren in Min		43:00	37:00	31:30						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Wurfball 200 g in m		26,00	30,00	33,00						
	Kugelstoßen 3 Kg in m		6,25	6,75	7,25						
	Standweitsprung in m		1,70	1,90	2,05						
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	50 m Lauf		9,7	8,9	8,1						
	25 m Schwimmen		33,0	27,0	21,0						
	200 m Radf. fl. Start Sek		29,5	26,0	22,5						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		0,95	1,05	1,15						
	Weitsprung in m		3,20	3,50	3,80						
	Schleuderball 1 Kg		19,50	24,00	27,50						
	Seilspr. Grundsprung rw.		10	15	25						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

12-13 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold					
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>				
	800 m Lauf in Min		5:10	4:25	3.45					
	Dauer-/Geländelauf in Min		20:00	30:00	40:00					
	400 m Schwimmen in Min		14:50	12:55	11:00					
	10 KM Radfahren in Min		45:00	39:30	33:30					
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>				
	Wurfball 200 g in m		16,00	19,00	23,00					
	Kugelstoßen 3 Kg in m		4,75	5,25	5,75					
	Standweitsprung in m		1,40	1,60	1,80					
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3					
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>				
	50 m Lauf		10,6	9,6	8,5					
	25 m Schwimmen		35,0	29,0	23,5					
	200 m Radf. fl. Start Sek		31,0	27,0	23,5					
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3					
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>				
	Hochsprung in m		0,90	1,00	1,10					
	Weitsprung in m		2,80	3,10	3,40					
	Schleuderball 1 Kg		17,00	19,50	22,00					
	Seilspr. Grundsprung rw.		10	15	25					
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3					



# Prüfkarte

Name:

Vorname:

14 - 15 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	800 m Lauf in Min		4:20	3:40	2:50						
	Dauer-/Geländelauf in Min		35:00	45:00	60:00						
	400 m Schwimmen in Min		12:00	10:15	8:50						
	10 KM Radfahren in Min		32:00	28:00	24:00						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Wurfball 200 g in m		30,00	34,00	37,00						
	Kugelstoßen 4 Kg in m		7,00	7,50	8,00						
	Standweitsprung in m		1,90	2,05	2,25						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	100 m Lauf		17,0	15,4	14,1						
	25 m Schwimmen		31,0	25,5	20,0						
	200 m Radf. fl. Start Sek		24,0	21,5	19,0						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		1,10	1,20	1,30						
	Weitsprung in m		3,80	4,10	4,40						
	Schleuderball 1 Kg		23,50	28,00	32,00						
	Seilspr. Kreuzdurchschlag		10	15	20						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

14 - 15 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold					
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>				
	800 m Lauf in Min		5:00	4:20	3:35					
	Dauer-/Geländelauf in Min		30:00	40:00	50:00					
	400 m Schwimmen in Min		13:05	11:40	10:00					
	10 KM Radfahren in Min		38:00	32:30	28:30					
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>				
	Wurfball 200 g in m		20:00	24:00	27:00					
	Kugelstoßen 3 Kg in m		5,50	6,00	6,50					
	Standweitsprung in m		1,55	1,70	1,90					
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3					
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>				
	100 m Lauf		18,6	17,0	15,5					
	25 m Schwimmen		33,0	27,5	21,5					
	200 m Radf. fl. Start Sek		27,0	24,5	21,5					
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3					
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>				
	Hochsprung in m		0,95	1,05	1,15					
	Weitsprung in m		3,20	3,50	3,80					
	Schleuderball 1 Kg		19,50	22,50	25,50					
	Seilspr. Kreuzdurchschlag		10	15	20					
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3					

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

16 - 17 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	800 m Lauf in Min		3:50	3:05	2:25						
	Dauer-/Geländelauf in Min		55:00	70:00	90:00						
	400 m Schwimmen in Min		11:00	9:40	8:20						
	10 KM Radfahren in Min		27:00	23:30	20:30						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Wurfball 200 g in m		32,00	36,00	40,00						
	Kugelstoßen 5 Kg in m		7,50	8,00	8,50						
	Standweitsprung in m		2,05	2,20	2,40						
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	100 m Lauf		16,3	14,8	13,5						
	25 m Schwimmen		29,5	24,5	19,0						
	200 m Radf. fl. Start Sek		22,0	19,5	17,0						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		1,20	1,30	1,40						
	Weitsprung in m		4,30	4,60	4,90						
	Schleuderball 1 Kg		27,50	32,00	36,50						
	Seilspr. Kreuzdurchschlag		10	15	20						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

16 - 17 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold					
<b>1</b>	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>				
	800 m Lauf in Min		4:50	4:05	3:25					
	Dauer-/Geländelauf in Min		45:00	60:00	75:00					
	400 m Schwimmen in Min		11:50	10:30	9:05					
	10 KM Radfahren in Min		32:30	28:30	25:00					
<b>2</b>	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>				
	Wurfball 200 g in m		24,00	27,00	32,00					
	Kugelstoßen 3 Kg in m		5,75	6,25	6,75					
	Standweitsprung in m		1,65	1,80	2,00					
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3					
<b>3</b>	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>				
	100 m Lauf		17,6	16,3	15,0					
	25 m Schwimmen		30,5	25,5	20,0					
	200 m Radf. fl. Start Sek		25,0	22,5	20,0					
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3					
<b>4</b>	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>				
	Hochsprung in m		1,05	1,15	1,25					
	Weitsprung in m		3,40	3,70	4,00					
	Schleuderball 1 Kg		22,00	25,00	28,00					
	Seilspr. Kreuzdurchschlag		10	15	20					
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3					

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

18 - 19 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold					
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>				
	3000 m Lauf in Min		17:20	15:20	13:20					
	10 KM Lauf in Min		63:20	57:20	51:20					
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		58:30	54:30	50:30					
	800 m Schwimmen in Min		22:35	19:50	17:00					
	20 KM Radfahren in Min		47:00	42:30	38:30					
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>				
	Medizinball 2 Kg in m		10,25	11,00	11,75					
	Kugelstoßen 6 Kg in m		7,75	8,25	8,75					
	Steinstoßen 10 Kg in m		9,30	10,10	10,95					
	Standweitsprung in m		2,10	2,30	2,50					
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3					
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>				
	100 m Lauf		16,0	14,6	13,2					
	25 m Schwimmen		28,0	23,0	17,5					
	200 m Radf. fl. Start Sek		20,5	18,0	15,5					
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3					
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>				
	Hochsprung in m		1,30	1,40	1,50					
	Weitsprung in m		4,50	4,80	5,10					
	Schleuderball 1 Kg		31,50	36,00	40,00					
	Seilspr. Doppeldurchschlag		10	15	20					
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3					

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

18 - 19 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		22:00	20:00	18:00						
	10 KM Lauf in Min		84:40	78:40	72:40						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		69:30	66:00	62:00						
	800 m Schwimmen in Min		24:00	21:10	18:25						
	20 KM Radfahren in Min		57:30	52:00	46:30						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		7,50	8,00	8,75						
	Kugelstoßen 4 Kg in m		6,50	7,00	7,50						
	Steinstoßen 5 Kg in m		10,65	11,25	11,85						
	Standweitsprung in m		1,65	1,85	2,05						
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	100 m Lauf		18,2	16,5	15,3						
	25 m Schwimmen		29,5	24,0	18,5						
	200 m Radf. fl. Start Sek		24,0	22,0	19,5						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		1,10	1,20	1,30						
	Weitsprung in m		3,40	3,70	4,00						
	Schleuderball 1 Kg		23,50	26,50	29,00						
	Seilspr. Doppeldurchschlag		10	15	20						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

20 - 24 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		16:50	14:50	12:50						
	10 KM Lauf in Min		62:30	56:30	50:00						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		57:00	53:00	49:00						
	800 m Schwimmen in Min		22:10	19:30	16:25						
	20 KM Radfahren in Min		46:30	42:00	37:30						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		10,00	11,00	11,75						
	Kugelstoßen 7,26 Kg in m		7,75	8,50	9,00						
	Steinstoßen 15 Kg in m		7,70	8,65	9,55						
	Standweitsprung in m		2,10	2,30	2,50						
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	100 m Lauf		15,8	14,4	13,0						
	25 m Schwimmen		27,0	22,0	15,5						
	200 m Radf. fl. Start Sek		20,0	17,5	15,0						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		1,30	1,40	1,55						
	Weitsprung in m		4,40	4,70	5,00						
	Schleuderball 1 Kg		33,00	38,00	42,00						
	Seilspr. Doppeldurchschlag		10	15	20						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

20 - 24 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		21:50	19:50	17:50						
	10 KM Lauf in Min		83:30	76:50	71:30						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		66:30	63:00	59:30						
	800 m Schwimmen in Min		23:35	20:50	18:00						
	20 KM Radfahren in Min		57:00	51:30	45:30						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		7,25	8,00	8,50						
	Kugelstoßen 4 Kg in m		6,50	7,00	7,50						
	Steinstoßen 5 Kg in m		10,80	11,40	12,00						
	Standweitsprung in m		1,60	1,80	2,00						
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	100 m Lauf		18,5	16,8	15,6						
	25 m Schwimmen		29,0	24,0	18,5						
	200 m Radf. fl. Start Sek		24,5	22,0	19,5						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		1,10	1,20	1,30						
	Weitsprung in m		3,40	3,70	4,00						
	Schleuderball 1 Kg		24,00	27,00	29,50						
	Seilspr. Doppeldurchschlag		10	15	20						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						



# Prüfkarte

Name:

Vorname:

25 - 29 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		17:10	15:10	13:10						
	10 KM Lauf in Min		66:00	59:20	52:00						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		58:30	54:30	50:30						
	800 m Schwimmen in Min		23:10	20:00	17:00						
	20 KM Radfahren in Min		50:00	44:30	39:00						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		9,75	10,75	11,75						
	Kugelstoßen 7,26 Kg in m		7,50	8,25	8,75						
	Steinstoßen 15 Kg in m		7,45	8,45	9,45						
	Standweitsprung in m		2,05	2,25	2,45						
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	100 m Lauf		16,3	14,8	13,3						
	25 m Schwimmen		29,0	23,0	16,5						
	200 m Radf. fl. Start Sek		21,0	18,0	15,0						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		1,30	1,40	1,50						
	Weitsprung in m		4,30	4,60	4,90						
	Schleuderball 1 Kg		32,50	37,50	41,50						
	Seilspr. Doppeldurchschlag		10	15	20						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

25 - 29 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold					
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>				
	3000 m Lauf in Min		22:00	19:50	18:00					
	10 KM Lauf in Min		83:30	76:50	71:00					
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		67:00	63:30	60:00					
	800 m Schwimmen in Min		25:30	21:05	18:40					
	20 KM Radfahren in Min		56:00	50:30	45:00					
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>				
	Medizinball 2 Kg in m		7,00	7,75	8,50					
	Kugelstoßen 4 Kg in m		6,50	7,00	7,50					
	Steinstoßen 5 Kg in m		10,10	10,70	11,35					
	Standweitsprung in m		1,50	1,70	1,95					
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3					
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>				
	100 m Lauf		18,9	17,2	16,0					
	25 m Schwimmen		30,0	25,0	19,5					
	200 m Radf. fl. Start Sek		25,0	22,5	20,0					
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3					
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>				
	Hochsprung in m		1,05	1,15	1,25					
	Weitsprung in m		3,30	3,60	3,90					
	Schleuderball 1 Kg		24,00	27,00	29,50					
	Seilspr. Doppeldurchschlag		10	15	20					
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3					

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

30 - 34 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		18:40	16:10	14:10						
	10 KM Lauf in Min		69:40	61:10	54:50						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		62:30	57:00	51:00						
	800 m Schwimmen in Min		25:45	21:30	18:00						
	20 KM Radfahren in Min		53:30	47:00	40:30						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		9,00	10,25	11,50						
	Kugelstoßen 7,26 Kg in m		7,00	7,75	8,25						
	Steinstoßen 15 Kg in m		7,10	8,15	9,15						
	Standweitsprung in m		1,85	2,10	2,35						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	100 m Lauf		16,8	15,1	13,6						
	25 m Schwimmen		31,5	24,0	17,0						
	200 m Radf. fl. Start Sek		22,5	18,5	15,0						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		1,30	1,40	1,50						
	Weitsprung in m		4,20	4,50	4,80						
	Schleuderball 1 Kg		30,00	35,00	40,00						
	Seilspr. Kreuzdurchschlag		10	15	20						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

30 - 34 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold					
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>				
	3000 m Lauf in Min		22:20	20:10	18:10					
	10 KM Lauf in Min		84:10	78:00	71:20					
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		67:30	64:00	60:30					
	800 m Schwimmen in Min		28:50	23:40	19:30					
	20 KM Radfahren in Min		57:00	51:30	45:30					
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>				
	Medizinball 2 Kg in m		6,50	7,50	8,25					
	Kugelstoßen 4 Kg in m		6,25	6,75	7,25					
	Steinstoßen 5 Kg in m		9,50	10,15	10,70					
	Standweitsprung in m		1,35	1,60	1,85					
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3					
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>				
	100 m Lauf		19,6	17,8	16,4					
	25 m Schwimmen		32,5	26,5	21,0					
	200 m Radf. fl. Start Sek		26,0	23,5	21,5					
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3					
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>				
	Hochsprung in m		1,00	1,10	1,20					
	Weitsprung in m		3,20	3,50	3,80					
	Schleuderball 1 Kg		22,00	25,00	27,50					
	Seilspr. Kreuzdurchschlag		10	15	20					
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3					

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

35 - 39 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		19:50	17:20	15:00						
	10 KM Lauf in Min		74:10	65:30	56:50						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		65:00	58:30	53:30						
	800 m Schwimmen in Min		28:50	24:00	19:15						
	20 KM Radfahren in Min		58:00	50:00	41:30						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		8,25	9,75	11,25						
	Kugelstoßen 7,26 Kg in m		6,75	7,25	8,00						
	Steinstoßen 15 Kg in m		6,75	7,75	8,80						
	Standweitsprung in m		1,65	1,95	2,25						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	100 m Lauf		17,6	15,9	14,2						
	25 m Schwimmen		35,0	26,5	18,5						
	200 m Radf. fl. Start Sek		24,0	20,0	15,5						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		1,25	1,35	1,45						
	Weitsprung in m		4,10	4,40	4,80						
	Schleuderball 1 Kg		28,50	33,50	38,50						
	Seilspr. Kreuzdurchschlag		10	15	20						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

35 - 39 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		23:10	20:30	18:20						
	10 KM Lauf in Min		87:40	79:30	71:30						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		70:00	65:00	60:30						
	800 m Schwimmen in Min		32:00	25:35	20:20						
	20 KM Radfahren in Min		60:00	53:00	47:00						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		6,00	7,25	8,25						
	Kugelstoßen 4 Kg in m		6,00	6,50	7,00						
	Steinstoßen 5 Kg in m		9,00	9,50	10,20						
	Standweitsprung in m		1,25	1,50	1,80						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	100 m Lauf		20,4	18,6	17,0						
	25 m Schwimmen		36,0	29,0	22,0						
	200 m Radf. fl. Start Sek		27,5	24,5	22,0						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		0,95	1,05	1,15						
	Weitsprung in m		3,10	3,40	3,70						
	Schleuderball 1 Kg		21,00	24,00	26,50						
	Seilspr. Kreuzdurchschlag		10	15	20						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

40 - 44 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold					
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>				
	3000 m Lauf in Min		21:00	18:30	15:50					
	10 KM Lauf in Min		78:50	69:30	60:10					
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		66:00	60:30	54:00					
	800 m Schwimmen in Min		32:25	26:25	20:25					
	20 KM Radfahren in Min		63:00	52:00	43:30					
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>				
	Medizinball 2 Kg in m		7,75	9,25	10,75					
	Kugelstoßen 7,26 Kg in m		6,25	7,00	7,75					
	Steinstoßen 15 Kg in m		6,10	7,40	8,65					
	Standweitsprung in m		1,55	1,85	2,15					
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3					
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>				
	50 m Lauf		9,6	8,7	7,7					
	25 m Schwimmen		38,5	29,5	19,0					
	200 m Radf. fl. Start Sek		26,5	21,5	16,5					
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3					
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>				
	Hochsprung in m		1,20	1,30	1,40					
	Weitsprung in m		3,90	4,30	4,70					
	Schleuderball 1 Kg		28,00	33,00	38,00					
	Seilspr. Laufschrift		20	30	40					
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3					

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

40 - 44 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		24:00	21:00	18:30						
	10 KM Lauf in Min		91:20	81:20	71:40						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		73:00	67:00	61:00						
	800 m Schwimmen in Min		34:00	27:40	21:20						
	20 KM Radfahren in Min		64:00	55:30	49:30						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		5,25	6,75	8,25						
	Kugelstoßen 4 Kg in m		5,50	6,00	6,50						
	Steinstoßen 5 Kg in m		8,60	9,20	9,85						
	Standweitsprung in m		1,15	1,40	1,65						
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	50 m Lauf		11,0	9,9	8,8						
	25 m Schwimmen		40,0	31,5	23,5						
	200 m Radf. fl. Start Sek		29,0	25,5	22,5						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		0,90	1,00	1,10						
	Weitsprung in m		3,00	3,30	3,60						
	Schleuderball 1 Kg		19,50	22,50	25,00						
	Seilspr. Laufschrift		20	30	40						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						



# Prüfkarte

Name:

Vorname:

45 - 49 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold					
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>				
	3000 m Lauf in Min		22:10	19:30	16:30					
	10 KM Lauf in Min		83:40	73:10	63:30					
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		68:30	62:30	55:00					
	800 m Schwimmen in Min		34:30	27:50	20:40					
	20 KM Radfahren in Min		66:00	55:00	45:00					
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>				
	Medizinball 2 Kg in m		7,00	8,75	10,50					
	Kugelstoßen 7,26 Kg in m		6,00	6,75	7,50					
	Steinstoßen 15 Kg in m		5,50	7,05	8,60					
	Standweitsprung in m		1,45	1,75	2,05					
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3					
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>				
	50 m Lauf		10,0	8,9	7,9					
	25 m Schwimmen		42,0	32,5	20,5					
	200 m Radf. fl. Start Sek		28,5	23,0	17,0					
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3					
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>				
	Hochsprung in m		1,15	1,25	1,35					
	Weitsprung in m		3,70	4,10	4,50					
	Schleuderball 1 Kg		27,00	32,00	37,50					
	Seilspr. Laufschrift		20	30	40					
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3					

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

45 - 49 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		24:40	21:30	18:50						
	10 KM Lauf in Min		95:20	83:10	72:50						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		75:30	69:00	62:00						
	800 m Schwimmen in Min		35:20	29:00	21:30						
	20 KM Radfahren in Min		67:00	58:30	51:30						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		4,75	6,50	8,00						
	Kugelstoßen 4 Kg in m		5,25	5,75	6,25						
	Steinstoßen 5 Kg in m		8,30	8,95	9,70						
	Standweitsprung in m		1,10	1,35	1,60						
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	50 m Lauf		11,5	10,3	9,1						
	25 m Schwimmen		44,0	35,0	25,0						
	200 m Radf. fl. Start Sek		30,5	27,0	23,0						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		0,90	1,00	1,10						
	Weitsprung in m		2,80	3,20	3,50						
	Schleuderball 1 Kg		18,50	21,50	24,00						
	Seilspr. Laufschrift		20	30	40						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

50 - 54 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		23:20	20:20	17:20						
	10 KM Lauf in Min		88:20	76:40	65,:30						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		71:00	64:00	57:30						
	400 m Schwimmen in Min		17:25	14:20	10:45						
	20 KM Radfahren in Min		68:30	57:00	46:30						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		6,50	8,50	10,25						
	Kugelstoßen 6 Kg in m		6,25	7,00	8,00						
	Steinstoßen 10 Kg in m		7,95	9,25	10,55						
	Standweitsprung in m		1,35	1,65	1,95						
	Gerätet. Barren Üb.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	50 m Lauf		10,3	9,1	8,2						
	25 m Schwimmen		45,0	35,0	23,0						
	200 m Radf. fl. Start Sek		30,0	24,0	18,0						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		1,05	1,15	1,25						
	Weitsprung in m		3,60	4,00	4,40						
	Schleuderball 1 Kg		25,50	31,00	36,50						
	Seilspr. Grundsprung rw.		10	20	30						
	Gerätet. Ringe Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

50 - 54 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold					
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>				
	3000 m Lauf in Min		25:10	22:10	19:10					
	10 KM Lauf in Min		97:40	85:30	74:00					
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		78:00	71:00	64:00					
	400 m Schwimmen in Min		18:00	15:00	11:30					
	20 KM Radfahren in Min		69:00	61:00	53:30					
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>				
	Medizinball 2 Kg in m		4,25	6,00	7,75					
	Kugelstoßen 3 Kg in m		5,25	6,00	7,00					
	Steinstoßen 5 Kg in m		7,95	8,75	9,55					
	Standweitsprung in m		1,00	1,25	1,50					
	Gerätet. Barren Üb.Nr.		1	2	3					
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>				
	50 m Lauf		11,9	10,7	9,5					
	25 m Schwimmen		48,0	39,0	28,0					
	200 m Radf. fl. Start Sek		32,0	28,0	23,5					
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3					
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>				
	Hochsprung in m		0,85	0,95	1,05					
	Weitsprung in m		2,60	3,00	3,40					
	Schleuderball 1 Kg		16,50	20,00	23,00					
	Seilspr. Grundsprung rw.		10	20	30					
	Gerätet. Ringe Übg.Nr.		1	2	3					

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

55 - 59 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold					
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>				
	3000 m Lauf in Min		23:50	20:50	17:50					
	10 KM Lauf in Min		91:30	79:40	67:40					
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		73:00	65:00	59:00					
	400 m Schwimmen in Min		17:50	14:35	11:20					
	20 KM Radfahren in Min		70:30	58:30	47:30					
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>				
	Medizinball 2 Kg in m		6,00	8,25	10,00					
	Kugelstoßen 6 Kg in m		6,00	6,75	7,50					
	Steinstoßen 10 Kg in m		7,75	9,05	10,35					
	Standweitsprung in m		1,30	1,60	1,90					
	Gerätet. Barren Üb.Nr.		1	2	3					
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>				
	50 m Lauf		10,5	9,4	8,5					
	25 m Schwimmen		49,0	37,0	25,0					
	200 m Radf. fl. Start Sek		32,0	25,0	18,5					
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3					
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>				
	Hochsprung in m		1,00	1,10	1,20					
	Weitsprung in m		3,40	3,80	4,20					
	Schleuderball 1 Kg		23,50	29,00	35:00					
	Seilspr. Grundsprung rw.		10	20	30					
	Gerätet. Ringe Übg.Nr.		1	2	3					

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

55 - 59 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		25:50	22:50	19:50						
	10 KM Lauf in Min		100:10	88:10	76:10						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		80:00	73:00	66:00						
	400 m Schwimmen in Min		18:35	15:20	11:55						
	20 KM Radfahren in Min		71:30	63:00	55:30						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		4,00	5,75	7,50						
	Kugelstoßen 3 Kg in m		5,00	5,75	6,50						
	Steinstoßen 5 Kg in m		7,55	8,55	9,35						
	Standweitsprung in m		0,95	1,20	1,45						
	Gerätet. Barren Üb.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	50 m Lauf		12,4	11,2	9,9						
	25 m Schwimmen		51,5	42,5	30,5						
	200 m Radf. fl. Start Sek		33,5	29,0	24,0						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		0,80	0,90	1,00						
	Weitsprung in m		2,50	2,90	3,30						
	Schleuderball 1 Kg		15,50	19,00	22,00						
	Seilspr. Grundsprung rw.		10	20	30						
	Gerätet. Ringe Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

60 - 64 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		24:30	21:30	18:30						
	10 KM Lauf in Min		94:40	82:40	70:40						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		75:45	67:30	60:30						
	400 m Schwimmen in Min		18:10	14:45	11:25						
	20 KM Radfahren in Min		71:30	60:00	48:00						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		5,75	7,75	9,75						
	Kugelstoßen 5 Kg in m		6,00	7,00	8,00						
	Steinstoßen 10 Kg in m		7,65	8,95	10,25						
	Standweitsprung in m		1,30	1,60	1,90						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	50 m Lauf		10,8	9,7	8,8						
	25 m Schwimmen		51,0	39,0	27,0						
	200 m Radf. fl. Start Sek		33,5	26,0	19,0						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		0,95	1,05	1,15						
	Weitsprung in m		3,20	3,60	4,00						
	Schleuderball 1 Kg		22,50	28,00	34,00						
	Seilspr. Grundsprung vw.		10	20	30						
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

60 - 64 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		26:30	23:30	20:30						
	10 KM Lauf in Min		102:50	90:50	78:50						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		82:30	74:30	67:30						
	400 m Schwimmen in Min		19:00	15:35	12:10						
	20 KM Radfahren in Min		74:00	65:00	57:00						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		3,75	5,50	7,25						
	Kugelstoßen 3 Kg in m		4,75	5,50	6,25						
	Steinstoßen 5 Kg in m		7,20	8,10	9,00						
	Standweitsprung in m		0,95	1,20	1,45						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	50 m Lauf		12,6	11,4	10,2						
	25 m Schwimmen		54,50	44,50	32,50						
	200 m Radf. fl. Start Sek		35,0	30,0	25,0						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		0,75	0,85	0,95						
	Weitsprung in m		2,40	2,80	3,20						
	Schleuderball 1 Kg		14,50	18,00	21,00						
	Seilspr. Grundsprung vw.		10	20	30						
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3						



# Prüfkarte

Name:

Vorname:

65 - 69 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		25:00	22:00	19:00						
	10 KM Lauf in Min		98:00	86:00	74:00						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		78:10	69:30	62:00						
	400 m Schwimmen in Min		18:25	15:05	11:30						
	20 KM Radfahren in Min		72:30	60:30	48:30						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		5,25	7,25	9,25						
	Kugelstoßen 5 Kg in m		5,75	6,75	7,50						
	Steinstoßen 10 Kg in m		7,25	8,55	9,85						
	Standweitsprung in m		1,30	1,60	1,90						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	50 m Lauf		11,2	10,2	9,3						
	25 m Schwimmen		52,5	40,5	28,5						
	200 m Radf. fl. Start Sek		35,0	27,0	19,5						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		0,85	1,00	1,10						
	Weitsprung in m		2,90	3,30	3,70						
	Schleuderball 1 Kg		20,00	25,50	30,50						
	Seilspr. Grundsprung vw.		10	20	30						
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

65 - 69 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		27:10	24:10	21:10						
	10 KM Lauf in Min		105:40	93:40	81:40						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		84:15	76:30	70:00						
	400 m Schwimmen in Min		19:25	15:45	12:15						
	20 KM Radfahren in Min		75:30	66:30	58:30						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		3,50	5,25	7,00						
	Kugelstoßen 3 Kg in m		4,50	5,25	6,25						
	Steinstoßen 5 Kg in m		6,65	7,60	8,45						
	Standweitsprung in m		0,90	1,15	1,40						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	50 m Lauf		12,8	11,6	10,4						
	25 m Schwimmen		56,5	46,5	34,5						
	200 m Radf. fl. Start Sek		36,0	31,0	25,5						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		0,75	0,85	0,95						
	Weitsprung in m		2,30	2,70	3,10						
	Schleuderball 1 Kg		13,50	17,00	20,00						
	Seilspr. Grundsprung vw.		10	20	30						
	Gerätet. Reck Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

70 - 74 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		25:20	22:20	19:20						
	10 KM Lauf in Min		102:10	90:10	78:10						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		81:30	72:00	65:00						
	400 m Schwimmen in Min		18:25	15:15	11:35						
	20 KM Radfahren in Min		73:30	61:30	49:30						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		5,00	7,00	9,00						
	Kugelstoßen 4 Kg in m		6,00	6,75	7,75						
	Steinstoßen 10 Kg in m		6,90	8,20	9,50						
	Standweitsprung in m		1,25	1,55	1,85						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	50 m Lauf		11,7	10,7	9,6						
	25 m Schwimmen		55,0	43,0	31,0						
	200 m Radf. fl. Start Sek		36,0	28,5	20,0						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		0,80	0,95	1,05						
	Weitsprung in m		2,70	3,10	3,60						
	Schleuderball 1 Kg		18,50	24,00	29,00						
	Seilspr. Grundsprung vw.		8	14	18						
	Gerätet. Schwebeg. Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

70 - 74 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		27:40	24:40	21:40						
	10 KM Lauf in Min		109:30	97:30	85:30						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		88:15	79:00	72:00						
	400 m Schwimmen in Min		19:50	16:05	12:40						
	20 KM Radfahren in Min		78:00	68:30	60:30						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		3,25	5,00	6,75						
	Kugelstoßen 3 Kg in m		4,25	5,00	6,00						
	Steinstoßen 5 Kg in m		6,05	6,95	7,85						
	Standweitsprung in m		0,90	1,15	1,35						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	50 m Lauf		13,0	11,8	10,6						
	25 m Schwimmen		59,0	48,0	36,0						
	200 m Radf. fl. Start Sek		38,0	32,0	26,5						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		0,70	0,80	0,90						
	Weitsprung in m		2,10	2,50	2,90						
	Schleuderball 1 Kg		13,00	16,50	19,50						
	Seilspr. Grundsprung vw.		8	14	18						
	Gerätet. Schwebeb. Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

75 - 79 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		26:00	23:00	20:00						
	10 KM Lauf in Min		107:20	95:20	83:20						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		86:10	75:45	67:30						
	200 m Schwimmen in Min		9:25	7:40	6:05						
	20 KM Radfahren in Min		74:30	63:00	51:30						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		4,50	6,50	8,50						
	Kugelstoßen 4 Kg in m		5,75	6,50	7,50						
	Steinstoßen 10 Kg in m		6,70	8,00	9,30						
	Standweitsprung in m		1,20	1,50	1,80						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	30 m Lauf		7,2	6,4	5,7						
	25 m Schwimmen		57,5	45,5	33,5						
	200 m Radf. fl. Start Sek		37,5	29,5	21,5						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		0,75	0,90	1,00						
	Weitsprung in m		2,40	2,90	3,30						
	Schleuderball 1 Kg		16,00	21,00	26,00						
	Seilspr. Grundsprung vw.		8	14	18						
	Gerätet. Schwebeg. Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

75 - 79 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		28:30	25:20	22:30						
	10 KM Lauf in Min		115:20	103:20	91:20						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		92:30	81:30	74:30						
	200 m Schwimmen in Min		10:15	8:20	6:30						
	20 KM Radfahren in Min		81:30	70:30	63:00						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		3,25	4,75	6,50						
	Kugelstoßen 2 Kg in m		4,25	5,25	6,25						
	Steinstoßen 5 Kg in m		5,55	6,45	7,35						
	Standweitsprung in m		0,90	1,15	1,35						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	30 m Lauf		8,3	7,5	6,6						
	25 m Schwimmen		61,0	50,0	38,0						
	200 m Radf. fl. Start Sek		39,0	33,0	27,5						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		0,65	0,75	0,85						
	Weitsprung in m		1,80	2,20	2,60						
	Schleuderball 1 Kg		12,00	15,50	18,50						
	Seilspr. Grundsprung vw.		8	14	18						
	Gerätet. Schwebeg. Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

80 - 84 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		26:30	23:30	20:30						
	10 KM Lauf in Min		113:10	101:10	89:10						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		91:30	79:45	72:00						
	200 m Schwimmen in Min		9:30	7:50	6:10						
	20 KM Radfahren in Min		76:00	64:30	53:00						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		4,25	6,25	8,25						
	Kugelstoßen 3 Kg in m		5,50	6,25	7,25						
	Steinstoßen 10 Kg in m		6,50	7,80	9,10						
	Standweitsprung in m		1,15	1,45	1,75						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	30 m Lauf		7,6	6,9	6,0						
	25 m Schwimmen		59,0	48,0	36,0						
	200 m Radf. fl. Start Sek		39,0	31,5	23,0						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		0,75	0,85	0,95						
	Weitsprung in m		2,10	2,60	3,10						
	Schleuderball 1 Kg		14,00	19,00	24,00						
	Seilspr. Grundsprung vw.		6	10	12						
	Gerätet. Schwebeg. Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

80 - 84 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold					
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>				
	3000 m Lauf in Min		29:40	26:40	23:40					
	10 KM Lauf in Min		122:20	110:20	98:20					
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		98:30	85:15	77:30					
	200 m Schwimmen in Min		10:25	8:30	6:45					
	20 KM Radfahren in Min		84:30	75:00	65:30					
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>				
	Medizinball 2 Kg in m		3,00	4,75	6,25					
	Kugelstoßen 2 Kg in m		4,00	5,00	5,75					
	Steinstoßen 5 Kg in m		5,05	5,95	6,85					
	Standweitsprung in m		0,90	1,10	1,30					
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3					
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>				
	30 m Lauf		8,8	7,9	7,1					
	25 m Schwimmen		63,5	52,0	40,0					
	200 m Radf. fl. Start Sek		40,5	34,5	28,5					
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3					
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>				
	Hochsprung in m		0,65	0,75	0,85					
	Weitsprung in m		1,60	2,00	2,40					
	Schleuderball 1 Kg		11,00	14,50	17,50					
	Seilspr. Grundsprung vw.		6	10	12					
	Gerätet. Schwebeb. Übg.Nr.		1	2	3					



# Prüfkarte

Name:

Vorname:

85 - 89 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold					
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>				
	3000 m Lauf in Min		27:30	24:30	21:30					
	10 KM Lauf in Min		120:10	108:10	96:10					
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		96:00	84:15	75:30					
	200 m Schwimmen in Min		9:30	8:00	6:25					
	20 KM Radfahren in Min		77:30	66:30	55:30					
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>				
	Medizinball 2 Kg in m		4,00	6,00	8,00					
	Kugelstoßen 3 Kg in m		5,00	6,00	6,75					
	Steinstoßen 10 Kg in m		6,30	7,60	8,90					
	Standweitsprung in m		1,00	1,30	1,60					
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3					
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>				
	30 m Lauf		8,5	7,7	6,7					
	25 m Schwimmen		59,5	49,0	38,0					
	200 m Radf. fl. Start Sek		41,0	33,0	24,5					
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3					
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>				
	Hochsprung in m		0,70	0,80	0,90					
	Weitsprung in m		1,90	2,40	2,90					
	Schleuderball 1 Kg		12,00	16,50	21,00					
	Seilspr. Grundsprung vw.		6	10	12					
	Gerätet. Schwebeb. Übg.Nr.		1	2	3					

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

85 - 89 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		31:00	27:50	25:00						
	10 KM Lauf in Min		129:10	117:10	105:10						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		104:00	90:20	8200						
	200 m Schwimmen in Min		10:35	8:45	7:05						
	20 KM Radfahren in Min		89:30	80:00	69:00						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		3,00	4,50	6,00						
	Kugelstoßen 2 Kg in m		3,75	4,50	5,50						
	Steinstoßen 5 Kg in m		4,60	5,50	6,40						
	Standweitsprung in m		0,85	1,05	1,25						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	30 m Lauf		9,5	8,6	7,7						
	25 m Schwimmen		65,5	53,5	41,5						
	200 m Radf. fl. Start Sek		42,0	36,0	30,0						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		0,60	0,70	0,80						
	Weitsprung in m		1,30	1,70	2,10						
	Schleuderball 1 Kg		9,50	13,00	16,00						
	Seilspr. Grundsprung vw.		6	10	12						
	Gerätet. Schwebeb. Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

90 - 99 M

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		29:50	26:50	23:50						
	10 KM Lauf in Min		127:40	115:40	103:40						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		102:45	89:20	80:00						
	200 m Schwimmen in Min		9:45	8:10	6:45						
	20 KM Radfahren in Min		79:00	68:00	58:00						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		3,50	5,50	7,50						
	Kugelstoßen 3 Kg in m		4,50	5,25	6,25						
	Steinstoßen 10 Kg in m		5,90	7,20	8,50						
	Standweitsprung in m		0,90	1,20	1,50						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	30 m Lauf		9,1	8,3	7,2						
	25 m Schwimmen		60,0	50,0	40,0						
	200 m Radf. fl. Start Sek		43,5	35,5	27,0						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		0,70	0,80	0,90						
	Weitsprung in m		1,60	2,10	2,60						
	Schleuderball 1 Kg		10,50	15,00	19,50						
	Seilspr. Grundsprung vw.		4	6	8						
	Gerätet. Schwebeb. Übg.Nr.		1	2	3						

# Prüfkarte

Name:

Vorname:

90 - 99 W

Straße:

PLZ/Ort:

Verein/Schule:

Telefon:

geb:

Anzahl der bisher erfolgreichen Prüfungen:

Identnummer: .....

Abz.  Band.  Bicol.  Band.

Nachweis Schwimmfähigkeit: .....

G	Übung	Limit	Bronze	Silber	Gold						
1	<b>Ausdauer</b>					<b>Datum:</b>					
	3000 m Lauf in Min		32:30	29:30	26:30						
	10 KM Lauf in Min		136:30	124:30	112:30						
	7,5 KM Walking/Nord. In Mi		110:20	96:00	87:00						
	200 m Schwimmen in Min		10:45	8:55	7:20						
	20 KM Radfahren in Min		93:00	83:00	72:30						
2	<b>Kraft</b>					<b>Datum:</b>					
	Medizinball 2 Kg in m		2,75	4,25	5,50						
	Kugelstoßen 2 Kg in m		3,25	4,25	5,00						
	Steinstoßen 5 Kg in m		4,30	5,20	6,10						
	Standweitsprung in m		0,80	1,00	1,20						
	Gerätet. Boden Übg.Nr.		1	2	3						
3	<b>Schnelligkeit</b>					<b>Datum:</b>					
	30 m Lauf		10,4	9,5	8,6						
	25 m Schwimmen		66,5	54,5	42,5						
	200 m Radf. fl. Start Sek		44,5	38,0	31,5						
	Gerätet. Sprung Übg.Nr.		1	2	3						
4	<b>Koordination</b>					<b>Datum:</b>					
	Hochsprung in m		0,60	0,65	0,70						
	Weitsprung in m		1,10	1,50	1,90						
	Schleuderball 1 Kg		7,50	11,00	14,00						
	Seilspr. Grundsprung vw.		4	6	8						
	Gerätet. Schwebeg. Übg.Nr.		1	2	3						