

## Prüfkarte: Seesport – Sportabzeichen – Senioren (ü 44 Jahre)

|                       | Bronze  | Leistung | Silber  | Leistung | Gold  | Leistung |
|-----------------------|---|----------|---|----------|---|----------|
| <b>Knoten</b>         | Mindestzeit<br>w = 1:01 min<br>m = 0:55 min   |          | Mindestzeit<br>w = 0:47 min<br>m = 0:44 min   |          | Mindestzeit<br>w = 0:33 min<br>m = 0:34 min   |          |
|                       | Alle 10 Knotennamen kennen  |          | Alle 10 Bedeutungen kennen  |          | Knoten in Anwendung (Acht-, Kreuzknoten, Pahlstek, Stopper-, Slips-, Webelein-, Rohringsteak, doppelter Schotsteak) |          |
| <b>Wurfleine</b>      | 3 Versuche für Mindestweite<br>w = 13 m<br>m = 19 m                                       |          | 3 Versuche für Mindestweite<br>w = 17 m<br>m = 25 m   |          | 3 Versuche für Mindestweite<br>w = 20 m<br>m = 31 m   |          |
|                       |   |          |   |          | Vom Kutter an Land werfen zum Anlegen   |          |
| <b>Schwimmen</b>      | Mindestzeit 100m<br>w = 2:12 min<br>m = 1:51 min  |          | Mindestzeit 100m<br>w = 1:51 min<br>m = 1:34 min  |          | Mindestzeit 100m<br>w = 1:30 min<br>m = 1:17 min  |          |
|                       | Alternativ Vorlage Schwimmstufe Bronze  |          | Alternativ Vorlage Schwimmstufe Silber  |          | Alternativ Vorlage Schwimmstufe Gold  |          |
| <b>Laufen</b>         | Mindestzeit 800m<br>w = 4:00 min<br>m = 3:57 min  |          | Mindestzeit 800m<br>w = 3:36 min<br>m = 3:20 min  |          | Mindestzeit 800m<br>w = 3:11 min<br>m = 2:42 min  |          |
| <b>Klettern</b>       | Jacobsleiter oder Tau ohne Zeit (5m Höhe)   |          | Tau ohne Zeit (5m Höhe)   |          | Tau (5m Höhe) Mindestzeit<br>w = 22 sek<br>m = 12 sek   |          |
| <b>Rudern</b>         | Kutterrudern 1000m ohne Zeitvorgabe   |          | Kutterrudern 1000m ohne Zeitvorgabe   |          | Kutterrudern 5000m ohne Zeitvorgabe   |          |
|                       |   |          | Kutter steuern (Strecke, An- und Ablegen)   |          | Kutter steuern (Strecke, An- und Ablegen)   |          |
| <b>Segeln</b>         | Demonstration von Wende, Halse, Anlegen mit einer <b>Jolle oder</b> mit dem <b>Kutter</b> |          | Demonstration von Wende, Halse, Aufstoppen am Hindernis, Rettungsmanöver, Kurs absegeln mit <b>Jolle oder</b> mit <b>Kutter</b> |          | Demonstration von Wende, Halse, Aufstoppen am Hindernis, Rettungsmanöver, Kurs absegeln mit dem <b>Kutter</b>       |          |
| <b>Theorieprüfung</b> |   |          |   |          | Theorieprüfung (mit 60% bestanden)  |          |

|  |  |   |                 |   |       |                          |                 |   |   |   |   |   |   |
|--|--|---|-----------------|---|-------|--------------------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| Bitte in Blockschrift                    |  |   |                 |   |       | T                        | T               | M | M | J | J | J | J |
| Nachname                                 |  |   | Vorname         |   |       | Geburtsdatum             |                 |   |   |   |   |   |   |
| Straße                                   |  |   | PLZ/ Ort        |   |       |                          |                 |   |   |   |   |   |   |
| Verein                                   |  |   | Telefon/ E-Mail |   |       |                          |                 |   |   |   |   |   |   |
| Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird |  |   | □               | □ | Jahre |                          | Geschlecht(w/m) |   | □ | □ |   |   |   |
| Jahr der Prüfung                         |  | 2 | 0               | □ | □     | Jahr der letzten Prüfung |                 | □ | □ | □ | □ |   |   |