

Prüfkarte: Seesport – Sportabzeichen – Erwachsene (18 bis 44 Jahre)



	Bronze	Leistung	Silber	Leistung	Gold	Leistung
Knoten	Mindestzeit w = 0:49 min m = 0:52 min		Mindestzeit w = 0:39 min m = 0:42 min		Mindestzeit w = 0:30 min m = 0:33 min	
	Alle 10 Knotennamen kennen		Alle 10 Knotennamen und die Bedeutungen kennen		Knoten in Anwendung (Acht-, Kreuzknoten, Pahlstek, Stopper-, Slips-, Webelein-, Rohringstek, doppelter Schotstek)	
Wurfleine	3 Versuche für Mindestweite w = 15 m m = 20 m		3 Versuche für Mindestweite w = 20 m m = 28 m		3 Versuche für Mindestweite w = 25 m m = 35 m	
					Vom Kutter an Land werfen zum Anlegen	
Schwimmen	Mindestzeit 100m w = 1:53 min m = 1:36 min		Mindestzeit 100m w = 1:36 min m = 1:22 min		Mindestzeit 100m w = 1:18 min m = 1:07 min	
	Alternativ Vorlage Schwimmstufe Bronze		Alternativ Vorlage Schwimmstufe Silber		Alternativ Vorlage Schwimmstufe Gold	
Laufen	Mindestzeit 800m w = 3:46 min m = 3:09 min		Mindestzeit 800m w = 3:24 min m = 2:48 min		Mindestzeit 800m w = 3:02 min m = 2:27 min	
Klettern	Tau (5m Höhe) Mindestzeit w = 25 sek m = 15 sek		Tau (5m Höhe) Mindestzeit w = 19 sek m = 11 sek		Tau (5m Höhe) Mindestzeit w = 13 sek m = 8 sek	
Rudern	Kutterrudern 1000m ohne Zeitvorgabe		Kutterrudern 1000m ohne Zeitvorgabe		Kutterrudern 5000m ohne Zeitvorgabe	
			Kutter steuern (Strecke, An- und Ablegen)		Kutter steuern (Strecke, An- und Ablegen)	
Segeln	Demonstration von Wende, Halse, Anlegen gegen den Wind am Steg mit einer Jolle oder mit dem Kutter		Demonstration von Wende, Halse, Aufstoppen am Hindernis, Rettungsmanöver, Kurs absegeln mit Jolle oder mit Kutter		Demonstration von Wende, Halse, Aufstoppen am Hindernis, Rettungsmanöver, Kurs absegeln mit dem Kutter	
Theorie- prüfung					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						Geschlecht(w/m)							
Jahr der Prüfung		2	0			der letzten Prüfung							
Name, Vorname, Verein Prüfer(in)						Stempel, Unterschrift Prüfer(in)							