Vereinsname:	
Prüfername:	

	Gruppenprüfkarte Senioren ü 44 Jahre			**Knoten**						**Werfen**				**Schwimmen**			**Laufen**			**Klettern**			**Rudern**					**Segeln**			**Theorieprüfung**			Datum der Abnahme
				Bronze		**Silber**		**Gold**		**Bronze**	**Silber**	**Gold**		**Bronze**	**Silber**	**Gold**	**Bronze**	**Silber**	**Gold**	**Bronze**	**Silber**	**Gold**	**Bronze**	**Silber**		**Gold**		**Bronze**	**Silber**	**Gold**	**Bronze**	**Silber**	**Gold**	
				w=1:01 min, m=0:55 min	10 Knotennamen	w= 0:47 min, m= 0:44 min	10 Namen + Bedeutungen	w= 0:33 min, m= 0:34 min	Anwendung (Acht, Kreuz, Pahlstek, Stopper, Slip, Webelein. Rohring, Schotstek)	w= 13 m, m= 19 m	w= 17 m, m= 25 m	w= 20 m, m= 31 m	vom Kutter an Land werfen zum Anlegen	100m w= 2:12 min, m= 1:51 min alternativ: Schwimmabzeichen Bronze	100m w =1:51 min, m =1:34 min alternativ: Schwimmabzeichen Silber	100m w=1:30 min, m=1:17 min alternativ: Schwimmabzeichen Gold	800m w=4:00 min, m=3:57 min	800m w= 3:36 min, m= 3:20 min	800m w= 3:11 min , m= 2:42 min	Jacobsleiter ohne Zeit (5m)	Tau ohne Zeit (5m)	Tau (5m) w=22 sek , m=12sek	1000m Kutter ohne Zeit Sicherheitsregeln nachweisen	1000m Kutter ohne Zeit Sicherheitsregeln nachweisen	Kutter steuern (Strecke, An- und Ablegen)	5000m Kutter ohne Zeit Sicherheitsregeln nachweisen	Kutter steuern (Strecke, An- und Ablegen)	Demonstration (Wende, Halse, Anlegen gegen den Wind am Steg mit einer **Jolle oder dem Kutter**) Sicherheitsregeln nachweisen	Demonstration (Wende, Halse, Aufstoppen am Hindernis, Rettungsmanöver, Kurs absegeln mit einer **Jolle oder dem Kutter)** Sicherheitsregeln nachweisen	Demonstration (Wende, Halse, Aufstoppen am Hindernis, Rettungsmanöver, Kurs absegeln mit dem **Kutter**) Sicherheitsregeln nachweisen			mit mind. 60% bestehen	
Nr.	**Name, Vorname**	**Geb.-Jahr**	**m/w**																														
1																																	
2																																	
3																																	
4																																	
5																																	
6																																	
7																																	
8																																	
9																																	
10																																	