

# Prüfkarte: Seesport – Sportabzeichen – Jugend (14 bis 17 Jahre)



	Bronze	Leistung	Silber	Leistung	Gold	Leistung
<b>Knoten</b>	Mindestzeit w = 0:59 min m = 1:05 min		Mindestzeit w = 0:48 min m = 0:54 min		Mindestzeit w = 0:38 min m = 0:42 min	
	Alle 10 Knotennamen kennen		Alle 10 Knotennamen und die Bedeutungen kennen		Knoten in Anwendung (Acht-, Kreuzknoten, Pahlstek, Stopper-, Slips-, Webelein-, Rohringstek, doppelter Schotstek)	
<b>Wurfleine</b>	3 Versuche für Mindestweite w = 14 m m = 16 m		3 Versuche für Mindestweite w = 17 m m = 21 m		3 Versuche für Mindestweite w = 21 m m = 26 m	
					Vom Kutter an Land werfen zum Anlegen	
<b>Schwimmen</b>	Mindestzeit 100m w = 2:06 min m = 2:00 min		Mindestzeit 100m w = 1:45 min m = 1:40 min		Mindestzeit 100m w = 1:23 min m = 1:19 min	
	Alternativ Vorlage Schwimmstufe Bronze		Alternativ Vorlage Schwimmstufe Silber		Alternativ Vorlage Schwimmstufe Gold	
<b>Laufen</b>	Mindestzeit 800m w = 3:52 min m = 3:28 min		Mindestzeit 800m w = 3:32 min m = 3:08 min		Mindestzeit 800m w = 3:12 min m = 2:48 min	
<b>Klettern</b>	Tau (5m Höhe) Mindestzeit w = 26 sek m = 21 sek		Tau (5m Höhe) Mindestzeit w = 18 sek m = 15 sek		Tau (5m Höhe) Mindestzeit w = 11 sek m = 10 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 gegen den Wind am Steg mit einer <b>Jolle oder</b> 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>Theorie- prüfung</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					Geschlecht(w/m)								
Jahr der Prüfung		2	0			Jahr der letzten Prüfung							
Name, Vorname, Verein Prüfer(in)						Stempel, Unterschrift Prüfer(in)							