

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



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