

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



	Bronze	Leistung	Silber	Leistung	Gold	Leistung
<b>Knoten</b>	Mindestzeit w = 1:01 min m = 0:55 min		Mindestzeit w = 0:47 min m = 0:44 min		Mindestzeit w = 0:33 min m = 0:34 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 = 13 m m = 19 m		3 Versuche für Mindestweite w = 17 m m = 25 m		3 Versuche für Mindestweite w = 20 m m = 31 m	
					Vom Kutter an Land werfen zum Anlegen	
<b>Schwimmen</b>	Mindestzeit 100m w = 2:12 min m = 1:51 min		Mindestzeit 100m w = 1:51 min m = 1:34 min		Mindestzeit 100m w = 1:30 min m = 1:17 min	
	Alternativ Vorlage Schwimmstufe Bronze		Alternativ Vorlage Schwimmstufe Silber		Alternativ Vorlage Schwimmstufe Gold	
<b>Laufen</b>	Mindestzeit 800m w = 4:00 min m = 3:57 min		Mindestzeit 800m w = 3:36 min m = 3:20 min		Mindestzeit 800m w = 3:11 min m = 2:42 min	
<b>Klettern</b>	Jacobsleiter oder Tau ohne Zeit (5m Höhe)		Tau ohne Zeit (5m Höhe)		Tau (5m Höhe) Mindestzeit w = 22 sek 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 gegen den Wind am Steg 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>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)							