

Anforderungen für das Garde-Leistungsabzeichen in BRONZE:

1. Teil

- 25 Kniebeugen in 120 Sekunden
 - 2 Minuten Pause
- 15 Teil-Liegestütze in 120 Sekunden
 - 2 Minuten Pause
- 15 Knieheben in 120 Sekunden
 - 2 Minuten Pause
- 10 Strecksprünge in 120 Sekunden
 - 2 Minuten Pause
- 1200m Lauf unter 8 Minuten

2. Teil

- Wassersprung aus 3 m Höhe
- 100 m Schwimmen

3. Teil

- Wanderung: Gardeheim – kleiner Barmstein – Gardeheim (max. 1 Tag = 1 Kalendertag)

ODER

- Radtour: Gardeheim – Müllnerbräu – Gardeheim (max. 1 Tag = 1 Kalendertag)