

# **Anforderungen für das Garde-Leistungsabzeichen in GOLD:**

## **1. Teil**

- 6 Klimmzüge in 60 Sekunden
  - 1 Minute Pause
- 48 Kniebeugen in 120 Sekunden
  - 1 Minute Pause
- 31 Liegestütze in 120 Sekunden
  - 1 Minute Pause
- 25 Sit-Ups in 120 Sekunden
  - 1 Minute Pause
- 19 Hock-Wechselsprünge in 60 Sekunden
  - 1 Minute Pause
- 2400m Lauf unter 12 Minuten

## **2. Teil**

- Wassersprung aus 10 m Höhe
- 300 m Schwimmen mit Gewand

## **3. Teil**

- Wanderung: Gardeheim – Hoher Göll – Gardeheim (max. 2 Tage = 48 Stunden)

ODER

- Radtour: Gardeheim – Dachsteinrunde – Gardeheim (max. 2 Tage = 48 Stunden)