

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

## **1. Teil**

- 40 Kniebeugen in 120 Sekunden
  - 2 Minuten Pause
- 15 Liegestütze in 120 Sekunden
  - 2 Minuten Pause
- 10 Sit-Ups in 120 Sekunden
  - 2 Minuten Pause
- 10 Hock-Wechselsprünge in 90 Sekunden
  - 2 Minuten Pause
- 2400m Lauf unter 15 Minuten

## **2. Teil**

- Wassersprung aus 5 m Höhe
- 300 m Schwimmen

## **3. Teil**

- Wanderung: Gardeheim – Zinkenkogel – Gardeheim (max. 1 Tag = 24 Stunden)

ODER

- Radtour: Gardeheim – Tennengebirgsrunde – Gardeheim (max. 1 Tag = 24 Stunden)