

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)

ODER

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

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)

ODER

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

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)

ODER

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