

# Reservistenleistungsabzeichen der Bundeswehr

Quelle: ZDv 37/10

## Allgemeine Bestimmungen und Regelungen

Es gelten alle Bedingungen zum Erwerb des Leistungsabzeichen der Bundeswehr. Zusätzlich zu den Bedingungen des LA sind für das RLA folgende Leistungen zu erbringen:

- Schießen mit Maschinengewehr, plus
- Handgranatenzielwurf, plus
- Hindernislauf / Hindernisbahn

Das RLA kann in folgenden Stufen erworben werden:

Stufe I (Bronze) - Stufe II (Silber) - Stufe III (Gold)

Bei mehrfachem Erwerb des RLA in der Stufe III, kann das RLA mit der Zahl 5, 10, 15, 20, 25 usw. vergeben werden. Die Wiederholungen müssen nicht jährlich aufeinander folgen.

Angehörige der Reserve erhalten das RLA durch einen entsprechenden Vorgesetzten des Übungstruppenteils oder des VBK ausgehändigt.

Die Aushändigung hat in würdigem Rahmen zu erfolgen.

## Bedingungen in den einzelnen Kategorien:

### ***Schießen mit dem Maschinengewehr***

Schulschießübung MG-S-3 (WÜ) gemäß ZDv 3/12 Schießen mit Handwaffen

### ***Handgranatenzielwurf***

Wurf aus einem Abwurfkreis von 3 m Durchmesser, je 4 Würfe in 20 m, 25 m, 30 m und 35 m entfernt liegende Ziele (Wurfkreise) = Doppelkreise:

Innenkreis mit 2 m Durchmesser

Außenkreis mit 4 m Durchmesser

Anzug: Feldanzug (ohne Stahl-, bzw. Gefechtshelm)

### Wertung

Als Treffer sind alle Handgranaten zu werten, die in das Ziel hineintreffen (aufschlagen).

### Wertungstabelle

Entfernung	20 m	Innenkreis (2 m $\emptyset$ )	7 Punkte
Entfernung	20 m	Außenkreis (4 m $\emptyset$ )	3 Punkte
Entfernung	25 m	Innenkreis (2 m $\emptyset$ )	8 Punkte
Entfernung	25 m	Außenkreis (4 m $\emptyset$ )	4 Punkte
Entfernung	30 m	Innenkreis (2 m $\emptyset$ )	9 Punkte
Entfernung	30 m	Außenkreis (4 m $\emptyset$ )	5 Punkte
Entfernung	35 m	Innenkreis (2 m $\emptyset$ )	10 Punkte
Entfernung	35 m	Außenkreis (4 m $\emptyset$ )	6 Punkte

### Geforderte Punktzahlen für einzelne Leistungsstufen:

Alterklasse (s. LA)		Stufe I	Stufe II	Stufe III
1	Punkte:	64	66	70
2 und 3:	Punkte:	60	62	65
4, 5 und 6:	Punkte:	55	58	60

### Hindernislauf

Es ist eine Laufstrecke 400 m mit 14 Hindernissen in einem annähernd ebenen Gelände im Feldanzug zu überwinden.

Folgende Hindernisse müssen enthalten sein:

**S**tolperstrecke: 1 x zu überwinden

(10 m lang, Drähte 35 cm über Erdboden und im Abstand von 1,25m)

**K**riechstrecke: 1 x zu überwinden

(20 m lang, Drähte 60 cm über Erdboden und im Abstand von 1,25m)

**Balkenhindernisse:** 4 x zu überwinden

(3 Balken ca. 12-15 cm ø in 1, 2 und 3 m Höhe)

**Hürde:** 4 x zu überwinden

(1 Balken 1 m hoch)

**Graben:** 4 x zu überwinden

(dargestellt durch zwei Trassierbänder, 10 cm über Erdboden und im Abstand von 1,5 m)

Die Hindernisse sind in folgender Reihenfolge aufzubauen und wie folgt zu überwinden:

**S – K – B – H – G – B – H – G – B – H – G – B – H – G**

**Geforderte Zeiten: (400 m)**

Alterklasse		Stufe I	Stufe II	Stufe III
1	Minuten:	3:00	2:50	2:40
2 und 3:	Minuten:	3:40	3:30	3:20
4, 5 und 6:	Minuten:	4:20	4:10	4:00

**oder :**

**Laufstrecke 225 m**

Laufstrecke 225 m mit 11 Hindernissen auf einer Hindernisbahn in den Truppenunterkünften des Heeres ohne Hindernis 12 (Kampfstand).

**Geforderte Zeiten: (225 m)**

Alterklasse		Stufe I	Stufe II	Stufe III
1	Minuten:	2:00	1:55	1:50
2 und 3:	Minuten:	2:15	2:10	2:05
4, 5 und 6:	Minuten:	2:40	2:35	2:30

Weitere Informationen zum Deutschen Sportabzeichen finden Sie unter:

<http://www.reservisten-aschaffenburg.de>