

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
-------	----------	---------------

Verein / Schule / Organisation / Adresse

Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination					
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		erzielte Leistung	

Gr.	Alter	6 - 7		8 - 9		10 - 11		12 - 13		14 - 15		16 - 17		Sek., Min., m, gekontt, Anzahl	Pkt.
AUSDAUER	800 m Lauf	Br	5:40	5:25	5:05	4:45	4:20	3:50						Min.	
		Si	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	3:05							
		Go	4:15	3:55	3:35	3:15	2:50	2:25							
	Dauerlauf/ Geländelauf	Br	10:00	12:00	17:00	25:00	35:00	55:00						Min.	
		Si	15:00	17:00	25:00	35:00	45:00	70:00							
		Go	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00							
	Schwimmen	Br	09:00	08:00	07:00	13:30	12:00	11:00						Min.	
		Si	07:20	06:45	06:20	11:30	10:15	09:40							
		Go	06:10	05:40	05:10	09:45	08:50	08:20							
	Schwimmstrecke		200 m				400 m								
	Radfahren	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00						Min.	
		Si		23:30	41:00	37:00	28:00	23:30							
Go			20:30	33:30	31:30	24:00	20:30								
Radstrecke		5 km				10 km									
KRAFT	Schlagball 80 g/ Wurfball 200g	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	32,00					m		
		Si	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	36,00							
		Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	40,00							
	Ballart		Schlagball 80 g				Wurfball 200 g								
	Kugelstoßen	Br				6,25	7,00	7,50					m		
		Si				6,75	7,50	8,00							
		Go				7,25	8,00	8,50							
	Kugelgewicht				3 kg	4 kg	5 kg								
	Standweitsprung	Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05					m		
		Si	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20							
		Go	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40							
	Gerätturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck					gek.		
SCHNELLIGKEIT	Sprint	Br	7,7	7,2	10,3	9,7	17,0	16,3					Sek.		
		Si	6,8	6,4	9,3	8,9	15,4	14,8							
		Go	6,0	5,7	8,4	8,1	14,1	13,5							
	Sprintstrecke		30 m		50 m		100 m								
	25 m Schwimmen	Br	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5					Sek.		
		Si	38,5	33,0	29,0	27,0	25,5	24,5							
		Go	31,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0							
	200 m Radfahren mit fliegendem Start	Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0					Sek.		
		Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5							
		Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0							
	Gerätturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung					gek.		
	KOORDINATION	Hochsprung	Br			0,85	0,95	1,10	1,20				m		
Si					0,95	1,05	1,20	1,30							
Go					1,05	1,15	1,30	1,40							
Zonenweitsprung (Punkte) / Weitsprung (m)		Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30					Pkt./m		
		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60							
		Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90							
			Zonenweitsprung (Pkte.)				Weitsprung (m)								
Drehwurf / Schleuderball 1 kg		Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50					Pkt./m		
		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00							
		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50							
			Drehwurf (Punkte)				Schleuderball (m)								
Seilspringen Anzahl		Br	10	10	20	10	10	10					Anz.		
	Si	15	15	30	15	15	15								
	Go	25	25	40	25	20	20								
		Grundsprung vorwärts mit und ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt		vorwärts ohne Zwischensprung	rückwärts ohne Zwischensprung	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung									
Gerätturnen		Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden					gek.			

Nachweis der Schwimmfertigkeit:	Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl	
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich	4 - 7 Punkte	Bronze
	8 - 10 Punkte	Silber
	11 - 12 Punkte	Gold

Nationale Förderer

