

VfL Stadthagen e.V., Ansprechpartner: Jürgen-W. Hansch, Tel. 05721-77686, E-Mail: Hansch@Freenet.de

Name:	Vorname:	Geb.-Datum:
Bekannt bei uns? <input type="checkbox"/>	Stadt/Straße: Stadthagen	TeilNr.:

Gr. 1 = Ausdauer, Gr. 2 = Kraft, Gruppe 3 = Schnelligkeit, Gr. 4 = Koordination; Bronze = 1 Punkt, Silber = 2 Punkte u. Gold = 3 Punkte

Gr.	Alter in 2017		6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
1	800 m Lauf	Br	5:40	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50			
		Si	5:00	4:50	4:40	4:25	4:20	4:05			
		Go	4:15	4:10	4:00	3:45	3:35	3:25			
	Dauerlauf Geländelauf	Br	8:00	10:00	15:00	20:00	30:00	45:00		Min.	
		Si	12:00	15:00	20:00	30:00	40:00	60:00			
		Go	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00			
	Schwimmen 200 m / 400 m	Br	09:00	08:00	07:20	14:50	13:05	11:50		Min.	
		Si	07:40	07:00	06:25	12:55	11:40	10:30			
		Go	06:20	05:55	05:30	11:00	10:00	09:05			
	Radfahren 5 km / 10 km	Br		27:00	50:30	45:00	38:00	32:30		Min.	
		Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30			
		Go		21:00	35:30	33:30	28:30	25:00			
			200 m		400 m						
2	Schlagball 80 g Wurfball 200 g	Br	6,00	9,00	11,00	16,00	20,00	24,00		m	
		Si	9,00	12,00	15,00	19,00	24,00	27,00			
		Go	13,00	15,00	18,00	23,00	27,00	32,00			
				Schlagball 80 g			Wurfball 200 g				
	Kugelstoßen	Br				4,75	5,50	5,75		m	
		Si				5,25	6,00	6,25			
		Go				5,75	6,50	6,75			
				3 kg							
	Standweitsprung	Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65		m	
		Si	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70	1,80			
		Go	1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00			
	Geräteturnen			Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		gek.
3		Laufen 30/50/100 m	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6		Sek.
	Si		7,1	6,6	10,1	9,6	17,0	16,3			
	Go		6,3	5,7	9,1	8,5	15,5	15,0			
				30 m		50 m		100 m			
	25 m Schwimmen	Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5		Sek.	
		Si	37,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5			
		Go	29,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0			
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br		41,0	37,0	31,0	27,0	25,0		Sek.	
		Si		36,0	32,0	27,0	24,5	22,5			
		Go		31,0	27,0	23,5	21,5	20,0			
	Geräteturnen			Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		gek.
		4	Hochsprung	Br			0,80	0,90	0,95	1,05	
Si					0,90	1,00	1,05	1,15			
Go					1,00	1,10	1,15	1,25			
Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Br		18	24	2,30	2,80	3,20	3,40		Pkt. m	
	Si		21	27	2,60	3,10	3,50	3,70			
	Go		24	30	2,90	3,40	3,80	4,00			
Drehwurf (Ring) (Gesamtmetr)	Br		12	18	27	17,00	19,50	22,00		Pkt. m	
	Si		15	21	30	19,50	22,50	25,00			
	Go		21	27	36	22,00	25,50	28,00			
				Die besten 3 von 4 Vers.: Drehwurf (m)			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				
			vorwärts o. Galapp.		vorw. o.	rückw. o.	Kreuzdurchschlag o.			gek.	
Geräteturnen			Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden		gek.	

Nachweis der Schwimmfertigkeit:	Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich	4 - 7 Punkte Bronze
Trotzdem müssen <u>immer</u> alle 4 Gruppen erfüllt werden!	8 - 10 Punkte Silber
	11 - 12 Punkte Gold

Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl Punkte.

Seilspringen:	
6 - 9 Jahre	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt
10 - 11 Jahre	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung
12 - 13 Jahre	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung
14 - 17 Jahre	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung



VfL Stadthagen e.V., Ansprechpartner: Jürgen-W. Hansch, Tel. 05721-77686, E-Mail: Hansch@Freenet.de

Name:	Vorname:	Geb.-Datum:
Bekannt bei uns? <input type="checkbox"/>	Stadt/Straße: Stadthagen	TelNr:

Gr. 1 = Ausdauer, Gr. 2 = Kraft, Gruppe 3 = Schnelligkeit, Gr. 4 = Koordination; Bronze = 1 Punkt, Silber = 2 Punkte u. Gold = 3 Punkte

Gr.	Alter in 2017	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.		
1	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 200 m / 400 m	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			
	Radfahren 5 km / 10 km	200 m	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		
400 m		Br								Min.	
		Si									
		Go									
2	Schlagball 80 g Wurfball 200 g	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			
	Kugelstoßen 3, 4 oder 5 kg	Schlagball 80 g		Wurfball 200 g						m	
		Br				6,25	7,00	7,50			
		Si				6,75	7,50	8,00			
	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			
	Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		gek.	
	3	Laufen 30/50/100 m	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			
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 flieg. 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			
Geräteturnen			Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		gek.	
4		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) bis 9 Jahre	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30		Pkt.	
		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60			
		Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90			
	Weitsprung (m)	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50		Pkt.	
		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00			
		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50			
	Schleuderball 1 kg	Die besten 3 von 4 Vers.: Drehwurf (m)		Schleuderball (m)						m	
		Br	10	10	20	10	10	10			
		Si	15	15	30	15	15	15			
Seilspringen Anzahl	Br	25	25	40	25	20	20		Anz.		
	Si										
	Go										
Geräteturnen		Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden		gek.		

Nachweis der Schwimmfertigkeit:	Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich	4 - 7 Punkte Bronze
Trotzdem müssen immer alle 4 Gruppen erfüllt werden!	8 - 10 Punkte Silber
	11- 12 Punkte Gold

Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl Punkte.

- Seilspringen:**
- 6 - 9 Jahre Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt
 - 10 - 11 Jahre Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung
 - 12 - 13 Jahre Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung
 - 14 - 17 Jahre Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung

