

VfL Stadthagen e.V., Ansprechpartner: Jürgen-W. Hansch, Tel. 015151923700, 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 2018		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		Min.	
		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			
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			
	Kugelstoßen					4,75	5,50	5,75		m	
		Si				5,25	6,00	6,25			
		Go				5,75	6,50	6,75			
	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	S. 17 - 6.2.6.	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			
25 m Schwimmen		Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5		Sek.	
		Si	38,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5			
		Go	30,5	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	S. 21 - 6.3.4.	gek.	
4		Hochsprung	Br			0,80	0,90	0,95	1,05		m
			Si			0,90	1,00	1,05	1,15		
	Go				1,00	1,10	1,15	1,25			
	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre Weitsprung (m)	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) (Gesamtmeter)	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			
	Schleuderball 1 kg		Die besten 3 von 4 Vers.: Drehwurf (m)			Schleuderball (m)				Pkt. m	
		Br	10	10	20	10	10	10			
		Si	15	15	30	15	15	15			
Seilspringen Anzahl	Go	25	25	40	25	20	20		Anz.		
		vorwärts o. Galapp.		vorw. o.	rückw. o.	Kreuzdurchschlag o.					
	Geräteturnen	Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden			S. 29 - 6.4.7.	gek.

Nachweis der Schwimmfertigkeit:

1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Trotzdem müssen immer alle 4 Gruppen erfüllt werden!

Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl

4 - 7 Punkte Bronze

8 - 10 Punkte Silber

11 - 12 Punkte Gold

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

