

GS Pattensen Klasse 4a					Leistungsbewertung						Verleihung in:						Stand: 22.05.2026							
					B(ronze) 1 Punkt		S(ilber) 2 Punkte		G(old) 3 Punkte		Bronze 4 - 7 Punkte		Silber 8 - 10 Punkte		Gold 11 - 12 Punkte									
					Ausdauer				Kraft						Schnelligkeit								Koordination	
				800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf				Weitsprung				Seilsprung		Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
4a	08.07.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033					
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30							
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40							
4a	13.06.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033					
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30							
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40							
4a	16.08.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033					
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30							
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40							
4a	15.02.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033					
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30							
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40							
4a	27.07.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033					
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30							
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40							
4a	27.07.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033					
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30							
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40							
					Seilsprung																			
					10 - 11 Jahre		2015-2016		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung															

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen	
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung						
4a	09.06.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				
4a	17.02.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				
4a	24.06.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				
4a	10.04.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				
4a	08.06.2017	B	05:25		17,00		3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10		gültig bis 31.12.2034		
		S	04:40		20,00		4,00		1,50			6,4			30 Pkt		15				
		G	03:55		23,00		5,00		1,65			5,7			33 Pkt		25				
4a	11.07.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		kein Nachweis		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				

Seilsprung		
6 - 9 Jahre	2017-2020	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen	
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung					
4a	15.04.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				
4a	21.03.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				
4a	28.02.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				
4a	19.05.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				
4a	25.08.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				
4a	07.07.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2032		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				

Seilsprung		
6 - 9 Jahre	2017-2020	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination						Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung			Seilsprung					
4a	18.07.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033			
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30					
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40					
4a	09.09.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2032			
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30					
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40					
4a	04.10.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033			
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30					
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40					
4a	18.02.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033			
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30					
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40					
4a																						

Seilsprung		
6 - 9 Jahre	2017-2020	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung

GS Pattensen Klasse 4b					Leistungsbewertung					Verleihung in:										Stand: 22.05.2025																			
					B(ronze) 1 Punkt					Bronze 4 - 7 Punkte																													
					S(ilber) 2 Punkte					Silber 8 - 10 Punkte																													
					Ausdauer					Kraft					Schnelligkeit					Koordination					Schwimm- nachweis		Punkte	Sport- abzeichen											
					800 m-Lauf					Schlagball 80 g					Medizinball					Standweit									50 m Lauf					Weitsprung					Seilsprung
4b	23.03.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2032																				
		S	04:20	25,00	6,50	1,70	9,3	30																															
		G	03:35	28,00	7,50	1,85	8,4	3,20	40																														
4b	07.06.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033																				
		S	04:20	25,00	6,50	1,70	9,3	30																															
		G	03:35	28,00	7,50	1,85	8,4	3,20	40																														
4b	14.12.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2032																				
		S	04:40	15,00	6,00	1,45	10,1	30																															
		G	04:00	18,00	7,00	1,65	9,1	2,90	40																														
4b	24.07.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2032																				
		S	04:40	15,00	6,00	1,45	10,1	30																															
		G	04:00	18,00	7,00	1,65	9,1	2,90	40																														
4b	03.05.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033																				
		S	04:40	15,00	6,00	1,45	10,1	30																															
		G	04:00	18,00	7,00	1,65	9,1	2,90	40																														
4b	11.12.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		kein Nachweis																				
		S	04:40	15,00	6,00	1,45	10,1	30																															
		G	04:00	18,00	7,00	1,65	9,1	2,90	40																														

Seilsprung		
6 - 9 Jahre	2017-2020	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination						Schwimm-nachweis	Punkte	Sport-abzeichen
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung			Seilsprung					
4b	11.07.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2032			
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30					
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40					

4b	07.08.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				

4b	14.01.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		kein Nachweis		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				

4b	19.03.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		kein Nachweis		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				

4b	04.10.2014	B	05:10		15,00	Wurfball	4,75	Kugel- stoß	1,40		50 m-Lauf	10,6		Weitsprung	2,80		10		kein Nachweis		
		S	04:25		18,00		5,25		1,60			9,6			3,10		20				
		G	03:45		22,00		5,75		1,80			8,5			3,40		30				

4b	31.08.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		kein Nachweis		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				

Seilsprung		
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung
12 - 13 Jahre	2013-2014	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen		
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung						
4b	22.08.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033			
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30					
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40					
4b	20.09.2014	B	05:10		15,00	Wurfball	4,75	Kugel- stoß	1,40		50 m-Lauf	10,6		Weitsprung	2,80		10		kein Nachweis			
		S	04:25		18,00		5,25		1,60			9,6			3,10		20					
		G	03:45		22,00		5,75		1,80			8,5			3,40		30					
4b	13.12.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		kein Nachweis			
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30					
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40					
4b	26.10.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		kein Nachweis			
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30					
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40					
4b	06.08.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2032			
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30					
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40					
4b	24.07.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		kein Nachweis			
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30					
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40					

Seilsprung		
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung
12 - 13 Jahre	2013-2014	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination						Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung			Seilsprung					
4b	04.01.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		kein Nachweis			
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30					
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40					
4b	16.08.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033			
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30					
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40					
4b																						

Seilsprung		
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung
12 - 13 Jahre	2013-2014	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung

GS Pattensen Klasse 4c					B(ronze) 1 Punkt S(ilber) 2 Punkte G(old) 3 Punkte										Bronze 4 - 7 Punkte Silber 8 - 10 Punkte Gold 11 - 12 Punkte										Stand: 22.05.2025			
					Ausdauer					Kraft					Schnelligkeit					Koordination								
					800 m-Lauf					Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung		Schwimm- nachweis	Punkte				
4c	08.09.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2032									
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30											
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40											

4c	19.04.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		kein Nachweis
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30		
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40		

4c	11.03.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30		
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40		

4c	07.12.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		kein Nachweis
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30		
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40		

4c	28.01.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30		
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40		

4c	21.05.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30		
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40		

Seilsprung		
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen	
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung					
4c	30.09.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2032		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				
4c	30.09.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2032		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				
4c	12.11.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		kein Nachweis		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				
4c	29.04.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		kein Nachweis		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				
4c	07.05.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				
4c	31.12.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2032		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				

Seilsprung		
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination						Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung			Seilsprung					
4c	02.03.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033			
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30					
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40					

4c	25.12.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		kein Nachweis		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				

4c	17.12.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2032		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				

4c	10.03.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				

4c	13.02.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		kein Nachweis		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				

4c	23.05.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2032		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				

Seilsprung		
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination						Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung			Seilsprung					
4c	21.05.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033			
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30					
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40					
4c	22.06.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033			
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30					
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40					
4c	29.03.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		kein Nachweis			
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30					
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40					
4c	19.08.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		kein Nachweis			
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30					
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40					
4c																						

Seilsprung		
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung

GS Pattensen Klasse 4d					Leistungsbewertung					Verleihung in:										Stand: 22.05.2025					
					B(ronze) 1 Punkt					Bronze 4 - 7 Punkte															
					S(ilber) 2 Punkte					Silber 8 - 10 Punkte															
G(old) 3 Punkte					Gold 11 - 12 Punkte																				
		Ausdauer			Kraft							Schnelligkeit			Koordination							Schwimm- nachweis		Punkte	Sport- abzeichen
		800 m-Lauf			Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit			50 m Lauf			Weitsprung			Seilsprung							
4d	15.10.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2032						
		S	04:20	25,00		6,50		1,70		9,3			2,90			30									
		G	03:35	28,00		7,50		1,85		8,4			3,20			40									
4d	09.06.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033						
		S	04:20	25,00		6,50		1,70		9,3			2,90			30									
		G	03:35	28,00		7,50		1,85		8,4			3,20			40									
4d	22.09.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2032						
		S	04:40	15,00		6,00		1,45		10,1			2,60			30									
		G	04:00	18,00		7,00		1,65		9,1			2,90			40									
4d	13.10.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2032						
		S	04:40	15,00		6,00		1,45		10,1			2,60			30									
		G	04:00	18,00		7,00		1,65		9,1			2,90			40									
4d	19.12.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2032						
		S	04:40	15,00		6,00		1,45		10,1			2,60			30									
		G	04:00	18,00		7,00		1,65		9,1			2,90			40									
4d	20.11.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		kein Nachweis						
		S	04:20	25,00		6,50		1,70		9,3			2,90			30									
		G	03:35	28,00		7,50		1,85		8,4			3,20			40									

Seilsprung		
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen	
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung					
4d	07.03.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				
4d	15.09.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2032		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				
4d	11.12.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		kein Nachweis		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				
4d	20.04.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				
4d	10.03.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				
4d	10.03.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				

Seilsprung

10 - 11 Jahre 2015-2016 Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination						Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung			Seilsprung					
4d	21.12.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		kein Nachweis			
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30					
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40					

4d	24.09.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		kein Nachweis		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				

4d	24.11.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2032		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				

4d	11.09.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2032		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				

4d	28.12.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2032		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				

4d	19.01.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				

Seilsprung		
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination						Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung			Seilsprung					
4d	05.10.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2032			
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30					
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40					
4d	10.10.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2032			
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30					
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40					
4d	15.09.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033			
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30					
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40					
4d	19.10.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2032			
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30					
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40					
4d																						

Seilsprung		
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung

GS Pattensen Klasse 4e					Leistungsbewertung					Verleihung in:										Stand: 22.05.2025				
					B(ronze) 1 Punkt		S(ilber) 2 Punkte		G(old) 3 Punkte		Bronze 4 - 7 Punkte		Silber 8 - 10 Punkte		Gold 11 - 12 Punkte									
		Ausdauer			Kraft							Schnelligkeit			Koordination					Schwimm- nachweis		Punkte	Sport- abzeichen	
		800 m-Lauf			Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung								
4e	09.07.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20	kein Nachweis						
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30							
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40							
4e	30.04.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20	kein Nachweis						
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30							
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40							
4e	27.12.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20	gültig bis 31.12.2032						
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30							
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40							
4e	02.09.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20	gültig bis 31.12.2033						
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30							
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40							
4e	04.08.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20	gültig bis 31.12.2033						
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30							
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40							
4e	19.05.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20	kein Nachweis						
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30							
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40							

Seilsprung		
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen	
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung					
4e	27.05.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		kein Nachweis		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				
4e	18.06.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		kein Nachweis		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				
4e	27.09.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		kein Nachweis		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				
4e	01.11.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2032		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				
4e	20.08.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2032		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				
4e	26.02.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				

Seilsprung		
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen	
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung					
4e	22.10.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		kein Nachweis		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				
4e	18.01.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		kein Nachweis		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				
4e	05.08.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		kein Nachweis		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				
4e	03.10.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2032		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				
4e	26.06.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		kein Nachweis		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40				
4e	03.06.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		kein Nachweis		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				

Seilsprung		
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
		800 m-Lauf			Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung					
4e	03.04.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20	gültig bis 31.12.2033		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30			
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40			
4e	01.12.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20	gültig bis 31.12.2032		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30			
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40			
4e	16.03.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20	kein Nachweis		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30			
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40			
4e																				

Seilsprung		
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung