

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen		
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball			Standweit		30 m Lauf		Zonenweitsprung		Seilsprung						
1a	19.07.2017	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10			
		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			
1a	30.10.2018	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10			
		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			
1a	31.03.2019	B	05:40		Schlagball 80 g	6,00		Medizinball	2,50		1,05		30 m-Lauf	8,0		Zonenweitsprung	18 Pkt		10			
		S	05:00			9,00			3,50		1,25			7,1			21 Pkt		15			
		G	04:15			12,00			4,50		1,40			6,3			24 Pkt		25			
1a	03.07.2018	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10			
		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			
1a	09.09.2018	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10			
		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			
1a	09.09.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10			
		S	04:50			12,00			4,00		1,30			6,6			27 Pkt		15			
		G	04:10			15,00			5,00		1,50			5,7			30 Pkt		25			

Seilspringen

6 - 9 Jahre 2017-2020 Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		30 m Lauf			Zonenweitsprung		Seilsprung				
1a	21.05.2019	B	05:40		Schlagball 80 g	6,00	Medizinball	2,50		1,05		30 m-Lauf	8,0	Zonenweitsprung	18 Pkt		10			
		S	05:00	9,00		3,50		1,25		7,1			21 Pkt		15					
		G	04:15	12,00		4,50		1,40		6,3			24 Pkt		25					
1a	26.08.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00	Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4	Zonenweitsprung	24 Pkt		10			
		S	04:50	12,00		4,00		1,30		6,6			27 Pkt		15					
		G	04:10	15,00		5,00		1,50		5,7			30 Pkt		25					
1a	06.09.2018	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00	Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2	Zonenweitsprung	27 Pkt		10			
		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					
1a	10.04.2019	B	05:40		Schlagball 80 g	12,00	Medizinball	2,50		1,15		30 m-Lauf	7,7	Zonenweitsprung	18 Pkt		10			
		S	05:00	15,00		3,50		1,35		6,8			21 Pkt		15					
		G	04:15	17,00		4,50		1,50		6,0			24 Pkt		25					
1a	20.03.2019	B	05:40		Schlagball 80 g	6,00	Medizinball	2,50		1,05		30 m-Lauf	8,0	Zonenweitsprung	18 Pkt		10			
		S	05:00	9,00		3,50		1,25		7,1			21 Pkt		15					
		G	04:15	12,00		4,50		1,40		6,3			24 Pkt		25					
1a	02.08.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00	Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4	Zonenweitsprung	24 Pkt		10			
		S	04:50	12,00		4,00		1,30		6,6			27 Pkt		15					
		G	04:10	15,00		5,00		1,50		5,7			30 Pkt		25					

Seilspringen

6 - 9 Jahre 2017-2020 Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung

				Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination						Schwimm-nachweis	Punkte	Sport-abzeichen
				800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		30 m Lauf			Zonenweitsprung		Seilsprung						
1a	30.07.2019	B	05:40		Schlagball 80 g	6,00		Medizinball	2,50		1,05		30 m-Lauf	8,0		Zonenweitsprung	18 Pkt		10				
		S	05:00			9,00			3,50		1,25			7,1			21 Pkt		15				
		G	04:15			12,00			4,50		1,40			6,3			24 Pkt		25				
1a	05.07.2018	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10				
		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				
1a																							

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

GS Schulenburg Klasse 1b				Leistungsbewertung B(ronze) 1 Punkt S(ilber) 2 Punkte G(old) 3 Punkte				Verleihung in: Bronze 4 - 7 Punkte Silber 8 - 10 Punkte Gold 11 - 12 Punkte								Stand: 12.06.2026			
		Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
		800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		30 m Lauf			Zonenweitsprung		Seilsprung				
1b	18.04.2019	B	05:40	Schlagball 80 g	6,00	Medizinball	2,50		1,05		30 m-Lauf	8,0		Zonenweitsprung	18 Pkt		10		
		S	05:00		9,00		3,50		1,25			7,1			21 Pkt		15		
		G	04:15		12,00		4,50		1,40			6,3			24 Pkt		25		
1b	02.05.2019	B	05:40	Schlagball 80 g	6,00	Medizinball	2,50		1,05		30 m-Lauf	8,0		Zonenweitsprung	18 Pkt		10		
		S	05:00		9,00		3,50		1,25			7,1			21 Pkt		15		
		G	04:15		12,00		4,50		1,40			6,3			24 Pkt		25		
1b	01.07.2018	B	05:25	Schlagball 80 g	17,00	Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10		
		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		
1b	31.05.2019	B	05:40	Schlagball 80 g	6,00	Medizinball	2,50		1,05		30 m-Lauf	8,0		Zonenweitsprung	18 Pkt		10		
		S	05:00		9,00		3,50		1,25			7,1			21 Pkt		15		
		G	04:15		12,00		4,50		1,40			6,3			24 Pkt		25		
1b	30.06.2018	B	05:35	Schlagball 80 g	9,00	Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		
		S	04:50		12,00		4,00		1,30			6,6			27 Pkt		15		
		G	04:10		15,00		5,00		1,50			5,7			30 Pkt		25		
1b	10.03.2019	B	05:40	Schlagball 80 g	6,00	Medizinball	2,50		1,05		30 m-Lauf	8,0		Zonenweitsprung	18 Pkt		10		
		S	05:00		9,00		3,50		1,25			7,1			21 Pkt		15		
		G	04:15		12,00		4,50		1,40			6,3			24 Pkt		25		

Seilspringen		
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		30 m Lauf			Zonenweitsprung		Seilsprung							
1b	11.02.2019	B	05:40		Schlagball 80 g	12,00		Medizinball	2,50		1,15		30 m-Lauf	7,7		Zonenweitsprung	18 Pkt		10				
		S	05:00	15,00		3,50			1,35		6,8			21 Pkt			15						
		G	04:15	17,00		4,50			1,50		6,0			24 Pkt			25						
1b	04.05.2019	B	05:40		Schlagball 80 g	12,00		Medizinball	2,50		1,15		30 m-Lauf	7,7		Zonenweitsprung	18 Pkt		10				
		S	05:00	15,00		3,50			1,35		6,8			21 Pkt			15						
		G	04:15	17,00		4,50			1,50		6,0			24 Pkt			25						
1b	18.01.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10				
		S	04:50	12,00		4,00			1,30		6,6			27 Pkt			15						
		G	04:10	15,00		5,00			1,50		5,7			30 Pkt			25						
1b	12.12.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10				
		S	04:50	12,00		4,00			1,30		6,6			27 Pkt			15						
		G	04:10	15,00		5,00			1,50		5,7			30 Pkt			25						
1b	17.05.2019	B	05:40		Schlagball 80 g	12,00		Medizinball	2,50		1,15		30 m-Lauf	7,7		Zonenweitsprung	18 Pkt		10				
		S	05:00	15,00		3,50			1,35		6,8			21 Pkt			15						
		G	04:15	17,00		4,50			1,50		6,0			24 Pkt			25						
1b	31.08.2018	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10				
		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						

Seilspringen

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		30 m Lauf			Zonenweitsprung		Seilsprung				
1b	09.01.2019	B	05:40		Schlagball 80 g	12,00	Medizinball	2,50		1,15		30 m-Lauf	7,7		Zonenweitsprung	18 Pkt		10			
		S	05:00			15,00		3,50		1,35			6,8			21 Pkt		15			
		G	04:15			17,00		4,50		1,50			6,0			24 Pkt		25			
1b	09.11.2018	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00	Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10			
		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			
1b	09.03.2019	B	05:40		Schlagball 80 g	12,00	Medizinball	2,50		1,15		30 m-Lauf	7,7		Zonenweitsprung	18 Pkt		10			
		S	05:00			15,00		3,50		1,35			6,8			21 Pkt		15			
		G	04:15			17,00		4,50		1,50			6,0			24 Pkt		25			
1b	08.05.2019	B	05:40		Schlagball 80 g	6,00	Medizinball	2,50		1,05		30 m-Lauf	8,0		Zonenweitsprung	18 Pkt		10			
		S	05:00			9,00		3,50		1,25			7,1			21 Pkt		15			
		G	04:15			12,00		4,50		1,40			6,3			24 Pkt		25			
1b	17.10.2017	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00	Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10			
		S	04:50			12,00		4,00		1,30			6,6			27 Pkt		15			
		G	04:10			15,00		5,00		1,50			5,7			30 Pkt		25			
1b	24.07.2018	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00	Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10			
		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			
1b	23.04.2019	B	05:40		Schlagball 80 g	6,00	Medizinball	2,50		1,05		30 m-Lauf	8,0		Zonenweitsprung	18 Pkt		10			
		S	05:00			9,00		3,50		1,25			7,1			21 Pkt		15			
		G	04:15			12,00		4,50		1,40			6,3			24 Pkt		25			

Seilspringen

6 - 9 Jahre 2017-2020 Grundsprung vorwarte mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung

10 - 11 Jahre 2015-2016 Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung

GS Schulenburg Klasse 2a					Leistungsbewertung					Verleihung in:										Stand: 12.06.2026		
					B(ronze) 1 Punkt		Bronze 4 - 7 Punkte		S(ilber) 2 Punkte		Silber 8 - 10 Punkte		G(old) 3 Punkte									
			Ausdauer		Kraft							Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen	
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g				Medizinball				Standweit		30 m Lauf		Zonenweitsprung					Seilsprung
2a	25.11.2016	B	05:05		Schlagball 80g	21,00		Medizinball	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										
2a	01.10.2016	B	05:05		Schlagball 80g	21,00		Medizinball	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										
2a	02.12.2017	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10	kein Nachweis		
		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										
2a	12.07.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10	gültig bis 31.12.2035		
		S	04:50	12,00		4,00	1,30		6,6	27 Pkt		15										
		G	04:10	15,00		5,00	1,50		5,7	30 Pkt		25										
2a	11.08.2017	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10	gültig bis 31.12.2035		
		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										
2a	17.10.2017	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10	gültig bis 31.12.2034		
		S	04:50	12,00		4,00	1,30		6,6	27 Pkt		15										
		G	04:10	15,00		5,00	1,50		5,7	30 Pkt		25										

Seilspringen		
6 - 9 Jahre	2017-2020	Grundsprung vorwarte 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		30 m Lauf			Zonenweitsprung		Seilsprung							
2a	21.03.2018	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10		kein Nachweis		
		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						
2a	04.10.2018	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10		kein Nachweis		
		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						
2a	12.11.2017	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		kein Nachweis		
		S	04:50	12,00		4,00			1,30		6,6			27 Pkt			15						
		G	04:10	15,00		5,00			1,50		5,7			30 Pkt			25						
2a	27.04.2017	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10		kein Nachweis		
		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						
2a	24.06.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		kein Nachweis		
		S	04:50	12,00		4,00			1,30		6,6			27 Pkt			15						
		G	04:10	15,00		5,00			1,50		5,7			30 Pkt			25						
2a	15.08.2018	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10		kein Nachweis		
		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						

Seilspringen

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		30 m Lauf			Zonenweitsprung		Seilsprung				
2a	10.10.2017	B	05:25	Schlagball 80 g	17,00	Medizinball	3,00	1,30	30 m-Lauf	7,2	Zonenweitsprung	27 Pkt	10	kein Nachweis							
		S	04:40		20,00		4,00			1,50		30 Pkt					15				
		G	03:55		23,00		5,00			1,65		33 Pkt					25				
2a	13.04.2018	B	05:25	Schlagball 80 g	17,00	Medizinball	3,00	1,30	30 m-Lauf	7,2	Zonenweitsprung	27 Pkt	10	kein Nachweis							
		S	04:40		20,00		4,00			1,50		30 Pkt					15				
		G	03:55		23,00		5,00			1,65		33 Pkt					25				
2a	09.04.2018	B	05:35	Schlagball 80 g	9,00	Medizinball	3,00	1,15	30 m-Lauf	7,4	Zonenweitsprung	24 Pkt	10	gültig bis 31.12.2035							
		S	04:50		12,00		4,00			1,30		27 Pkt					15				
		G	04:10		15,00		5,00			1,50		30 Pkt					25				

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

GS Schulenburg Klasse 2b				Leistungsbewertung B(ronze) 1 Punkt S(ilber) 2 Punkte G(old) 3 Punkte				Verleihung in: Bronze 4 - 7 Punkte Silber 8 - 10 Punkte Gold 11 - 12 Punkte								Stand: 12.06.2026							
			Ausdauer		Kraft								Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen	
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		30 m Lauf			Zonenweitsprung		Seilsprung							
2b	21.02.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		kein Nachweis		
		S	04:50			12,00			4,00		1,30			6,6			27 Pkt		15				
		G	04:10			15,00			5,00		1,50			5,7			30 Pkt		25				
2b	02.05.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		gültig bis 31.12.2035		
		S	04:50			12,00			4,00		1,30			6,6			27 Pkt		15				
		G	04:10			15,00			5,00		1,50			5,7			30 Pkt		25				
2b	24.06.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		gültig bis 31.12.2035		
		S	04:50			12,00			4,00		1,30			6,6			27 Pkt		15				
		G	04:10			15,00			5,00		1,50			5,7			30 Pkt		25				
2b	29.09.2017	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10		kein Nachweis		
		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				
2b	13.08.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		gültig bis 31.12.2035		
		S	04:50			12,00			4,00		1,30			6,6			27 Pkt		15				
		G	04:10			15,00			5,00		1,50			5,7			30 Pkt		25				
2b	25.10.2017	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	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				

Seilspringen		
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		Wurfball 200g		Kugelstoß			Standweit		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung						
2b	18.12.2017	B	05:25	Schlagball 80 g	17,00	Medizinball	3,00	1,30	30 m-Lauf	7,2	Zonenweitsprung	27 Pkt	10	kein Nachweis								
		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			
2b	08.04.2018	B	05:25	Schlagball 80 g	17,00	Medizinball	3,00	1,30	30 m-Lauf	7,2	Zonenweitsprung	27 Pkt	10	gültig bis 31.12.2035								
		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			
2b	10.07.2017	B	05:25	Schlagball 80 g	17,00	Medizinball	3,00	1,30	30 m-Lauf	7,2	Zonenweitsprung	27 Pkt	10	kein Nachweis								
		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			
2b	15.02.2018	B	05:35	Schlagball 80 g	9,00	Medizinball	3,00	1,15	30 m-Lauf	7,4	Zonenweitsprung	24 Pkt	10	gültig bis 31.12.2035								
		S	04:50		12,00		4,00			1,30		6,6						27 Pkt	15			
		G	04:10		15,00		5,00			1,50		5,7						30 Pkt	25			
2b	27.08.2017	B	05:25	Schlagball 80 g	17,00	Medizinball	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			
2b	29.05.2018	B	05:25	Schlagball 80 g	17,00	Medizinball	3,00	1,30	30 m-Lauf	7,2	Zonenweitsprung	27 Pkt	10	kein Nachweis								
		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			

Seilspringen		
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		Wurfball 200g			Kugelstoß			Standweit		50 m Lauf		Weitsprung			Seilsprung					
2b	23.03.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		gültig bis 31.12.2035		
		S	04:50			12,00			4,00		1,30			6,6			27 Pkt		15				
		G	04:10			15,00			5,00		1,50			5,7			30 Pkt		25				
2b	14.09.2017	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		gültig bis 31.12.2034		
		S	04:50			12,00			4,00		1,30			6,6			27 Pkt		15				
		G	04:10			15,00			5,00		1,50			5,7			30 Pkt		25				
2b	09.12.2017	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10		gültig bis 31.12.3034		
		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				
2b																							

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

GS Schulenburg Klasse 3a				Leistungsbewertung B(ronze) 1 Punkt S(ilber) 2 Punkte G(old) 3 Punkte				Verleihung in: Bronze 4 - 7 Punkte Silber 8 - 10 Punkte Gold 11 - 12 Punkte								Stand: 12.06.2026				
		Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen	
		800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung					
3a	07.09.2016	B	05:20	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	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			
3a	07.11.2016	B	05:20	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	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			
3a	14.06.2016	B	05:05	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	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			
3a	07.11.2016	B	05:20	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	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			
3a	06.07.2017	B	05:25	Schlagball 80 g	17,00	Medizinball	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			
3a	25.12.2016	B	05:20	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	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			

Seilspringen		
6 - 9 Jahre	2017-2020	Grundsprung vorwarte 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					
3a	01.12.2016	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		kein Nachweis		
		S	04:40			15,00			1,45		10,1			2,60			30						
		G	04:00			18,00			1,65		9,1			2,90			40						
3a	28.09.2016	B	05:05		Schlagball 80g	21,00		Medizinball	5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:20			25,00			1,70		9,3			2,90			30						
		G	03:35			28,00			1,85		8,4			3,20			40						
3a	01.10.2015	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		kein Nachweis		
		S	04:40			15,00			1,45		10,1			2,60			30						
		G	04:00			18,00			1,65		9,1			2,90			40						
3a	05.03.2017	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		kein Nachweis		
		S	04:50			12,00			1,30		6,6			27 Pkt			15						
		G	04:10			15,00			1,50		5,7			30 Pkt			25						
3a	05.05.2016	B	05:05		Schlagball 80g	21,00		Medizinball	5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:20			25,00			1,70		9,3			2,90			30						
		G	03:35			28,00			1,85		8,4			3,20			40						
3a	11.05.2016	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2034		
		S	04:40			15,00			1,45		10,1			2,60			30						
		G	04:00			18,00			1,65		9,1			2,90			40						

Seilspringen		
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				
3a	27.06.2017	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00	Medizinball	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			30 Pkt		15						
		G	03:55	23,00		5,00		1,65			33 Pkt		25						
3a	13.07.2016	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	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	
3a	24.05.2016	B	05:05		Schlagball 80g	21,00	Medizinball	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	
3a	08.06.2017	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00	Medizinball	3,00	1,30	30 m-Lauf	7,2	Zonenweitsprung	27 Pkt	10	kein Nachweis				
		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	
3a	07.10.2016	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	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	
3a																			

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

GS Schulenburg Klasse 3b				Leistungsbewertung B(ronze) 1 Punkt S(ilber) 2 Punkte G(old) 3 Punkte				Verleihung in: Bronze 4 - 7 Punkte Silber 8 - 10 Punkte Gold 11 - 12 Punkte								Stand: 12.06.2026					
		Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen		
		800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung						
3b	10.09.2015	B	05:05	Schlagball 80g	21,00		Medizinball	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			
3b	09.07.2017	B	05:25	Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10	kein Nachweis		
		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			
3b	01.01.2017	B	05:35	Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10	kein Nachweis		
		S	04:50		12,00			4,00		1,30			6,6			27 Pkt		15			
		G	04:10		15,00			5,00		1,50			5,7			30 Pkt		25			
3b	03.09.2016	B	05:20	Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	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			
3b	22.07.2017	B	05:35	Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10	gültig bis 31.12.2034		
		S	04:50		12,00			4,00		1,30			6,6			27 Pkt		15			
		G	04:10		15,00			5,00		1,50			5,7			30 Pkt		25			
3b	21.11.2016	B	05:20	Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	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			

Seilspringen		
6 - 9 Jahre	2017-2020	Grundsprung vorwarte 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			Wurfball 200g			Kugelstoß			Standweit			50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung				
3b	28.09.2016	B	05:05		Schlagball 80g	21,00		Medizinball	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												
3b	17.01.2017	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		gültig bis 31.12.2033		
		S	04:50	12,00		4,00	1,30		6,6	27 Pkt	15												
		G	04:10	15,00		5,00	1,50		5,7	30 Pkt	25												
3b	12.10.2016	B	05:05		Schlagball 80g	21,00		Medizinball	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												
3b	12.02.2016	B	05:05		Schlagball 80g	21,00		Medizinball	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												
3b	16.09.2016	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	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												
3b	16.09.2016	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	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												

Seilspringen		
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		Wurfball 200g			Kugelstoß		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung						
3b	08.03.2017	B	05:35	Schlagball 80 g	9,00			Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		gültig bis 31.12.2034		
		S	04:50		12,00				4,00		1,30			6,6			27 Pkt		15				
		G	04:10		15,00		5,00		1,50		5,7			30 Pkt			25						

3b	21.12.2015	B	05:20	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	20	kein Nachweis						
		S	04:40		15,00		6,00			10,1		2,60								
		G	04:00		18,00		7,00			9,1		2,90								

3b																				

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

GS Schulenburg Klasse 4a				Leistungsbewertung B(ronze) 1 Punkt S(ilber) 2 Punkte G(old) 3 Punkte				Verleihung in: Bronze 4 - 7 Punkte Silber 8 - 10 Punkte Gold 11 - 12 Punkte								Stand: 12.06.2026						
		Ausdauer		Kraft								Schnelligkeit				Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
		800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung								
4a	17.02.2015	B	05:05	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	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						
4a	25.07.2016	B	05:20	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	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						
6a	26.01.2016	B	05:05	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	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						
4a	02.06.2016	B	05:05	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	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	26.04.2016	B	05:05	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	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
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						
4a	26.04.2016	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	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	08.07.2016	B	05:05		Schlagball 80g	21,00		Medizinball	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	04.01.2016	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	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			
6a	03.08.2016	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	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	14.08.2015	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	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			
4a	05.09.2014	B	05:10		Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75		1,40		50 m-Lauf	10,6	Weitsprung	2,80		10	gültig bis 31.12.2031				
		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					

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							
4a	02.06.2016	B	05:05		Schlagball 80g	21,00		Medizinball	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	25.03.2016	B	05:05		Schlagball 80g	21,00		Medizinball	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	20.01.2016	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		50 m Schwimmen			
		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	05.05.2016	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	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	25.12.2015	B	05:05		Schlagball 80g	21,00		Medizinball	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																								

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

GS Schulenburg Klasse 4b				Leistungsbewertung B(ronze) 1 Punkt S(ilber) 2 Punkte G(old) 3 Punkte				Verleihung in: Bronze 4 - 7 Punkte Silber 8 - 10 Punkte Gold 11 - 12 Punkte								Stand: 12.06.2026			
		Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
		800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung				
4b	01.02.2016	B	05:20	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	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	19.05.2015	B	05:20	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	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	16.05.2015	B	05:20	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	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	16.01.2016	B	05:20	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	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				
4b	30.11.2015	B	05:20	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	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	15.10.2014	B	05:10	Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75		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				

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	08.04.2016	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	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					
4b	11.05.2016	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	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					
4b	31.08.2014	B	04:45		Wurfball 200g	26,00		Kugelstoß 3kg	6,25		1,70		50 m-Lauf	9,7		Weitsprung	3,20		10		gültig bis 31.12.2031			
		S	04:00			30,00			6,75		1,90			8,9			3,50		20					
		G	03:15			33,00			7,25		2,05			8,1			3,80		30					
4b	01.02.2016	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	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					
4b	10.04.2016	B	05:05		Schlagball 80g	21,00		Medizinball	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	13.02.2016	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	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
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	14.04.2016	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	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					
4b	25.09.2015	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	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	27.07.2015	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	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	15.08.2015	B	05:05		Schlagball 80g	21,00	Medizinball	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	18.01.2016	B	05:05		Schlagball 80g	21,00	Medizinball	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	18.03.2016	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	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