

KGS Pattensen Klasse 7c				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: 21.06.2026						
		Ausdauer		Kraft				Schnelligkeit		Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen		
		800 m-Lauf		Wurfball 200g		Kugelstoß		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung						
7c	06.04.2012	B	04:20	Wurfball 200g	30,00	Kugelstoß 4kg	7,00	Standweit	100 m-Lauf	17,0	Weitsprung	3,80	10	gültig bis 31.12.2029				
		S	03:40		34,00		7,50			2,05		15,4					4,10	15
		G	03:00		37,00		8,00			2,25		14,1					4,40	20
7c	20.01.2013	B	04:45	Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20	10	gültig bis 31.12.2030				
		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
7c	02.06.2013	B	05:10	Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6	Weitsprung	2,80	10	bis 31.12.2030				
		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
7c	28.03.2013	B	05:10	Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6	Weitsprung	2,80	10	gültig bis 31.12.2030				
		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
7c	25.07.2013	B	05:10	Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6	Weitsprung	2,80	10	bis 31.12.2030				
		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
7c	04.04.2013	B	04:45	Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20	10	bis 31.12.2030				
		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

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit		Koordination				Schwimmnachweis	Punkte	Sportabzeichen
			800 m-Lauf		Wurfball 200g		Kugelstoß		Standweit		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung				
7c	06.10.2012	B	04:20		Wurfball 200g	30,00	Kugelstoß 4kg	7,00	1,90	100 m-Lauf	17,0	Weitsprung	3,80	10	bis 31.12.2029				
		S	03:40	34,00		7,50		2,05			15,4		4,10					15	
		G	03:00	37,00		8,00		2,25			14,1		4,40					20	
7c	27.07.2013	B	05:10		Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6	Weitsprung	2,80	10	bis 31.12.2030				
		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	
7c	12.08.2012	B	05:00		Wurfball 200g	20,00	Kugelstoß 3kg	5,50	1,55	100 m-Lauf	18,6	Weitsprung	3,20	10	bis 31.12.2029				
		S	04:20	24,00		6,00		1,70			17,0		3,50					15	
		G	03:35	27,00		6,50		1,90			15,5		3,80					20	
7c	03.11.2012	B	05:00		Wurfball 200g	20,00	Kugelstoß 3kg	5,50	1,55	100 m-Lauf	18,6	Weitsprung	3,20	10	bis 31.12.2029				
		S	04:20	24,00		6,00		1,70			17,0		3,50					15	
		G	03:35	27,00		6,50		1,90			15,5		3,80					20	
7c	15.06.2013	B	04:45		Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20	10	gültig bis 31.12.2030				
		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	
7c	18.06.2013	B	04:45		Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20	10	gültig bis 31.12.2030				
		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	

		Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit		Koordination				Schwimmnachweis	Punkte	Sportabzeichen
		800 m-Lauf		Wurfball 200g		Kugelstoß		Standweit		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung				
7c	25.07.2012	B	05:00	Wurfball 200g	20,00	Kugelstoß 3kg	5,50		1,55	100 m-Lauf	18,6	Weitsprung	3,20		10	bis 31.12.2029		
		S	04:20		24,00		6,00		1,70		17,0		3,50		15			
		G	03:35		27,00		6,50		1,90		15,5		3,80		20			
7c	16.04.2013	B	04:45	Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25		1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20		10	gültig bis 31.12.2030		
		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			
7c	09.08.2013	B	04:45	Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25		1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20		10	gültig bis 31.12.2030		
		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			
7c	17.09.2013	B	05:10	Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75		1,40	50 m-Lauf	10,6	Weitsprung	2,80		10	gültig bis 31.12.2030		
		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			
7c	06.07.2013	B	04:45	Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25		1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20		10	gültig bis 31.12.2030		
		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			
7c	25.05.2013	B	05:10	Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75		1,40	50 m-Lauf	10,6	Weitsprung	2,80		10	gültig bis 31.12.2030		
		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			

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit		Koordination				Schwimmnachweis	Punkte	Sportabzeichen
			800 m-Lauf		Wurfball 200g		Kugelstoß		Standweit		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung				
7c	10.01.2013	B	05:10		Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6	Weitsprung	2,80	10	gültig bis 31.12.2030				
		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	
7c	02.02.2013	B	05:10		Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6	Weitsprung	2,80	10	gültig bis 31.12.2030				
		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	
7c	02.07.2013	B	04:45		Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20	10	gültig bis 31.12.2030				
		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	
7c	10.12.2012	B	04:20		Wurfball 200g	30,00	Kugelstoß 4kg	7,00	1,90	100 m-Lauf	17,0	Weitsprung	3,80	10	gültig bis 31.12.2029				
		S	03:40	34,00		7,50		2,05			15,4		4,10					15	
		G	03:00	37,00		8,00		2,25			14,1		4,40					20	
7c	16.01.2013	B	05:10		Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6	Weitsprung	2,80	10	gültig bis 31.12.2030				
		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	
7c	15.01.2013	B	04:45		Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20	10	gültig bis 31.12.2030				
		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	

		Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit		Koordination				Schwimmnachweis	Punkte	Sportabzeichen
		800 m-Lauf		Wurfball 200g		Kugelstoß		Standweit		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung				
7c	15.04.2013	B	04:45	Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20	10	gültig bis 31.12.2030				
		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
7c	25.05.2013	B	05:10	Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6	Weitsprung	2,80	10	gültig bis 31.12.2030				
		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
7c																		

Seilsprung		
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung
12 - 13 Jahre	2013-2014	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung
14 - 15 Jahre	2011-2012	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung