

GS Pattensen 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: 01.06.2026								
		Ausdauer		Kraft				Schnelligkeit		Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen				
		800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf		Weitsprung					Seilsprung			
4a	08.07.2016	B	05:05	4:40	21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3	9,9	Weitsprung	2,60		20	gültig bis 31.12.2033	8	Silber
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30			
		G	03:35		28,00		7,50	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	2,30	20	gültig bis 31.12.2033	7	Bronze
		S	04:40		15,00		6,00	6,50	1,45			10,1			2,60		30			
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40			
	B	200 m Schwim 6:39 min								B	25 m Schwim 35,43 sec									
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	11	Gold
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3	8,8		2,90		30			
		G	03:35	3:25	28,00		7,50	7,50	1,85			8,4			3,20	3,22	40			
4a	15.02.2016	B	05:05		21,00		5,50	6,00	1,50	1,50	50 m-Lauf	10,3	9,4	Weitsprung	2,60	2,80	20	gültig bis 31.12.2033	6	Bronze
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30			
		G	03:35	3:35	28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40			
4a	27.07.2016	B	05:05		21,00		5,50	5,50	1,50		50 m-Lauf	10,3	9,4	Weitsprung	2,60		20	gültig bis 31.12.2033	8	Silber
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30			
		G	03:35	3:34	28,00		7,50		1,85			8,4			3,20		40			
4a	27.07.2016	B	05:20		11,00		5,00	5,00	1,30	1,30	50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20	gültig bis 31.12.2033	10	Silber
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30			
		G	04:00	3:52	18,00		7,00		1,65			9,1	9,1		2,90	2,94	40			
Seilsprung																				
		10 - 11 Jahre		2015-2016		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung														

		Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit		Koordination				Schwimmnachweis	Punkte	Sportabzeichen		
		800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung						
4a	09.06.2016	B	05:20	3:37	11,00	6,50	5,00	1,30	1,30	50 m-Lauf	11,0	9,3	Weitsprung	2,30	20	gültig bis 31.12.2033	10	Silber		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45		10,1			2,60					2,86	30
		G	04:00		18,00		7,00		1,65		9,1			2,90					40	48
4a	17.02.2016	B	05:05	5:04	21,00	23,40	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			7,50		1,85					8,4	3,20	40	
4a	24.06.2016	B	05:20	4:05	11,00	5,50	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	10,3	Weitsprung	2,30	2,45	20	gültig bis 31.12.2033	10	Silber		
		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
	G	200 m Swim 4:24 min							G	25 m Swim 23,7 sec										
4a	10.04.2016	B	05:20	3:39	11,00	7,00	5,00	1,30	1,30	50 m-Lauf	11,0	9,1	Weitsprung	2,30	20	gültig bis 31.12.2033	12	Gold		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45		10,1			2,60					30	
		G	04:00		18,00		7,00		7,00		1,65			9,1					9,1	2,90
4a	08.06.2017	B	05:25	3:27	17,00	5,50	3,00	1,30	1,45	30 m-Lauf	7,2	5,3	Zonenweitsprung	27 Pkt	10	gültig bis 31.12.2034	12	Gold		
		S	04:40		20,00		4,00		1,50		6,4			30 Pkt					15	
		G	03:55		23,00		5,00		5,50		1,65			5,7					5,3	33 Pkt
4a	11.07.2016	B	05:20	5:07	11,00	5,00	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	10,8	Weitsprung	2,30	20	kein Nachweis					
		S	04:40		15,00		6,00			1,45			10,1					2,60	2,85	30
		G	04:00		18,00		7,00			1,65			9,1					2,90	40	41

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	4:02	21,00		5,50	6,00	1,50	1,50	50 m-Lauf	10,3	8,8	Weitsprung	2,60	2,85	20	27	gültig bis 31.12.2033	6	Bronze
		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	4:24	11,00		5,00		1,30	1,35	50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30	2,60	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		44				
4a	28.02.2016	B	05:05	3:38	21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3	9,1	Weitsprung	2,60	2,65	20		gültig bis 31.12.2033	10	Silber
		S	04:20				25,00	6,50	1,70	9,3		2,90			30						
		G	03:35				28,00	7,50	7,50	1,85		8,4			3,20	40	40				
4a	19.05.2016	B	05:20	3:42	11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0	9,0	Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2033	12	Gold
		S	04:40				15,00	6,00	1,45	1,50		10,1			2,60		30				
		G	04:00				18,00	7,00	7,00	1,65		9,1			2,90		3,06				
4a	25.08.2016	B	05:05	4:06	21,00		5,50		1,50	1,60	50 m-Lauf	10,3	9,3	Weitsprung	2,60	2,90	20		gültig bis 31.12.2033	10	Silber
		S	04:20				25,00	6,50	1,70	9,3		2,90			30						
		G	03:35				28,00	7,50	8,00	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	9,0	Weitsprung	2,30	2,60	20		gültig bis 31.12.2032	9	Silber
		S	04:40				15,00	6,00	1,45	10,1		2,60			30						
		G	04:00				18,00	7,00	7,00	1,65		9,1			2,90		40				
	B	200 m Schwim 7:06 min																			

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				Schwimmnachweis	Punkte	Sportabzeichen
	Datum	Kategorie	800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung				
			Zeit	Zeit	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis				
4a	18.07.2016	B	05:20	4:13	11,00		5,00	5,00	1,30	1,50	50 m-Lauf	11,0	10,1	Weitsprung	2,30	2,50	20	gültig bis 31.12.2033	8	Silber
		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		40					
4a	09.09.2015	B	05:05		21,00		5,50	6,50	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	3:34	21,00		5,50	7,00	1,50	1,87	50 m-Lauf	10,3	8,8	Weitsprung	2,60		20	gültig bis 31.12.2033	11	Gold
		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	3:46	11,00		5,00	7,30	1,30	1,50	50 m-Lauf	11,0	8,8	Weitsprung	2,30	2,65	20	gültig bis 31.12.2033	12	Gold
		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 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: 01.06.2026							
		Ausdauer		Kraft				Schnelligkeit		Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen			
		800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf		Weitsprung					Seilsprung		
4b	23.03.2015	B	05:05	4:54	21,00		5,50		1,50		10,3		2,60		20	gültig bis 31.12.2032			
		S	04:20		25,00		6,50	7,00	1,70		9,3		2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85		8,4		3,20		40				40
4b	07.06.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50	1,50	10,3	10,1	2,60		20	gültig bis 31.12.2033	9	Silber	
		S	04:20		25,00		6,50	7,00	1,70		9,3		2,90	3,00	30				
		G	03:35	3:35	28,00		7,50		1,85		8,4		3,20		40				40
4b	14.12.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30	1,40	11,0		2,30	2,40	20	gültig bis 31.12.2032	9	Silber	
		S	04:40	4:24	15,00		6,00		1,45		10,1	9,6	2,60		30				34
		G	04:00		18,00		7,00	7,00	1,65		9,1		2,90		40				40
4b	24.07.2015	B	05:20		11,00		5,00	5,00	1,30		11,0		2,30		20	gültig bis 31.12.2032	8	Silber	
		S	04:40	4:27	15,00		6,00		1,45		10,1	10,0	2,60	2,70	30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65		9,1		2,90		40				40
4b	03.05.2016	B	05:20		11,00		5,00		1,30		11,0		2,30		20	gültig bis 31.12.2033	10	Silber	
		S	04:40	4:08	15,00		6,00	6,50	1,45	1,50	10,1		2,60	2,74	30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65		9,1	8,9	2,90		40				40
4b	11.12.2015	B	05:20	5:20	11,00		5,00		1,30		11,0	10,2	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				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				Schwimmnachweis	Punkte	Sportabzeichen			
	Datum	Kategorie	800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung							
			Zeit	Werte	Werte	Werte	Werte	Werte	Werte	Werte	Werte	Werte	Werte	Werte	Werte	Werte							
4b	11.07.2015	B	05:05	4:01			21,00		5,50		1,50	1,50	50 m-Lauf	10,3	9,0	Weitsprung	2,60	2,65	20	gültig bis 31.12.2032	10	Silber	
		S	04:20				25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35				28,00		7,50		7,50			1,85			8,4		3,20				40
4b	07.08.2016	B	05:05	4:33			21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3	9,3	Weitsprung	2,60	2,62	20	gültig bis 31.12.2033	6	Bronze	
		S	04:20				25,00		6,50		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	4:41			11,00		5,00	5,50	1,30		50 m-Lauf	11,0	9,6	Weitsprung	2,30	2,36	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				40
4b	19.03.2016	B	05:05	3:54			21,00		5,50		1,50	1,70	50 m-Lauf	10,3	8,9	Weitsprung	2,60	3,16	20	gültig bis 31.12.2033	9	Silber	
		S	04:20				25,00		6,50		7,00			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	5,00		Wurfball	15,00		4,75	Kugelstoß	1,40	1,40	50 m-Lauf	10,6	8,9	Weitsprung	2,80		10	19	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				
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				40

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

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimmnachweis	Punkte	Sportabzeichen	
	Datum	Kategorie	800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung					
			Zeit	Werte	Werte	Werte	Werte	Werte	Werte	Werte	Werte	Werte	Werte	Werte	Werte	Werte					
4b	22.08.2016	B	05:05	4:18	21,00		5,50	7,00	1,50		50 m-Lauf	10,3	9,6	Weitsprung	2,60	2,70	20	40	gültig bis 31.12.2033	8	Silber
		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	Kugelstoß	1,40	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	5:20	11,00		5,00	5,50	1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20	40	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	26.10.2015	B	05:20		11,00		5,00	6,00	1,30	1,40	50 m-Lauf	11,0	10,8	Weitsprung	2,30	2,45	20	50	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	4:15	11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20	20	gültig bis 31.12.2032	11	Gold
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		7,50			1,65			9,1		8,7				

4b	24.07.2015	B	05:20		11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20	40	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	38	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	1,60	50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20	gültig bis 31.12.2033	10	Silber
		S	04:20	3:44	25,00		6,50		1,70			9,3	8,7		2,90		30			
		G	03:35		28,00		7,50	7,50	1,85			8,4			3,20	3,26	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 Bronze 4 - 7 Punkte S (ilber) 2 Punkte Silber 8 - 10 Punkte G (old) 3 Punkte Gold 11 - 12 Punkte										Stand: 01.06.2026						
		Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen	
		800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung					
4c	08.09.2015	B	05:05	3:55	21,00		5,50	5,50	1,50		50 m-Lauf	10,3	9,5	Weitsprung	2,60		20	gültig bis 31.12.2032	7	Bronze
		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	3,22	40			
4c	19.04.2016	B	05:20	4:30	11,00		5,00		1,30	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	7,00	1,65			9,1	9,0		2,90	2,90	40			
4c	11.03.2016	B	05:20	3:09	11,00		5,00		1,30	1,30	50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20	gültig bis 31.12.2033	10	Silber
		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	8,1		2,90	3,00	40			
4c	07.12.2015	B	05:05	5:00	21,00		5,50	5,50	1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60	2,65	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	8,7		3,20		40			
4c	28.01.2016	B	05:20	4:18	11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20	gültig bis 31.12.2033	11	Gold
		S	04:40		15,00		6,00	6,70	1,45			10,1			2,60		30			
		G	04:00		18,00		7,00		1,65	1,77		9,1	8,6		2,90	3,10	40			
4c	21.05.2016	B	05:05	3:06	21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20	gültig bis 31.12.2033	12	Gold
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30			
		G	03:35		28,00		7,50	9,10	1,85	1,95		8,4	7,9		3,20	4,00	40			

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

		Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimmnachweis	Punkte	Sportabzeichen		
		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	1,30	50 m-Lauf	11,0	10,2	Weitsprung	2,30		20	gültig bis 31.12.2032			
		S	04:40		15,00		6,00	6,50	1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1	8,0		2,90	2,90	40				50
4c	30.09.2015	B	05:05	4:00	21,00		5,50		1,50	1,50	50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20	gültig bis 31.12.2032	11	Gold	
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50	8,00	1,85			8,4	8,0		3,20	3,40	40				50
4c	12.11.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3	10,3	Weitsprung	2,60		20	kein Nachweis			
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3			2,90		30				33
		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	6,00	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				20
		G	03:35	3:21	28,00		7,50		1,85			8,4	8,3		3,20	3,20	40				
4c	07.05.2016	B	05:05	4:07	21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20	gültig bis 31.12.2033	10	Silber	
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3	9,3		2,90		30				
		G	03:35		28,00		7,50	7,70	1,85			8,4			3,20	3,20	40				50
4c	31.12.2015	B	05:20	4:02	11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20	gültig bis 31.12.2032	10	Silber	
		S	04:40		15,00		6,00	6,50	1,45			10,1			2,60		30				
		G	04:00		18,00		7,00		1,65			9,1	9,1		2,90	2,90	40				50

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

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
	Datum	Kategorie	800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung				
					Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis				
4c	02.03.2016	B	05:05	3:49	21,00		5,50	5,60	1,50	50 m-Lauf	10,3	8,4	Weitsprung	2,60	3,05	20	25	gültig bis 31.12.2033	8	Silber
		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	4:28	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		2,90			

4c	17.12.2015	B	05:20	4:58	11,00		5,00	5,50	1,30	50 m-Lauf	11,0	10,6	Weitsprung	2,30	2,50	20	gültig bis 31.12.2032	4	Bronze
		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	3:28	21,00		5,50		1,50	50 m-Lauf	10,3	8,6	Weitsprung	2,60		20	gültig bis 31.12.2033	11	Gold
		S	04:20		25,00		6,50		1,70		9,3			2,90		30			
		G	03:35		28,00		7,50		8,00		1,85			8,4		3,20			

4c	13.02.2016	B	05:05	4:09	21,00		5,50		1,50	50 m-Lauf	10,3	9,5	Weitsprung	2,60	3,15	20	kein Nachweis		
		S	04:20		25,00		6,50		6,60		1,70	9,3		2,90		30			
		G	03:35		28,00		7,50		1,85		8,4	3,20		40		50			

4c	23.05.2015	B	05:20	4:04	11,00		5,00	5,60	1,30	50 m-Lauf	11,0	10,2	Weitsprung	2,30		20	gültig bis 31.12.2032	7	Bronze
		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	3,12		40		50			

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

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen		
	Datum	W	800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung						
			Zeit	W	Zeit	W	Zeit	W	Zeit	W	Zeit	W	Zeit	W	Zeit	W	Zeit				W	
4c	21.05.2016	B	05:05		21,00		5,50		1,50	1,60	50 m-Lauf	10,3	8,5	Weitsprung	2,60	3,20	20	gültig bis 31.12.2033	11	Gold		
		S	04:20		25,00		6,50		1,70			9,3					2,90					30
		G	03:35	3:04	28,00		7,50	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	9,2	Weitsprung	2,30	2,80	20	gültig bis 31.12.2033		
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1					2,60			30
		G	04:00	3:49	18,00		7,00		1,65			9,1					2,90			40

4c	29.03.2015	B	05:20	4:54	11,00		5,00		1,30	1,35	50 m-Lauf	11,0	8,4	Weitsprung	2,30	2,65	20	kein Nachweis		
		S	04:40		15,00		6,00	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	5:07	11,00		5,00	5,00	1,30	1,35	50 m-Lauf	11,0	9,2	Weitsprung	2,30	2,65	20	kein Nachweis			
		S	04:40		15,00		6,00		1,45			10,1					2,60			30	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 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: 01.06.2026									
		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	3:16	21,00	5,50	8,10	1,50	50 m-Lauf	10,3	8,0	Weitsprung	2,60	3,40	20	gültig bis 31.12.2032	12	Gold			
		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	50	
4d	09.06.2016	B	05:05	4:27	21,00	5,50	8,00	1,50	50 m-Lauf	10,3	9,2	Weitsprung	2,60	3,00	20	gültig bis 31.12.2033	9	Silber			
		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	50	
4d	22.09.2015	B	05:20	4:05	11,00	5,00	5,50	1,30	50 m-Lauf	11,0	9,5	Weitsprung	2,30	2,64	20	gültig bis 31.12.2032	8	Silber			
		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	50	
4d	13.10.2015	B	05:20	3:17	11,00	5,00	9,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	8,1	Weitsprung	2,30	3,47	20	gültig bis 31.12.2032	12	Gold			
		S	04:40		15,00			6,00		1,45			1,60		10,1				2,60	30	28
		G	04:00		18,00			7,00		1,65			1,65		9,1				2,90	3,47	40
4d	19.12.2015	B	05:20	3:37	11,00	5,00	7,20	1,30	50 m-Lauf	11,0	9,4	Weitsprung	2,30	3,10	20	gültig bis 31.12.2032	11	Gold			
		S	04:40		15,00			6,00		1,45			1,63		10,1				2,60	30	46
		G	04:00		18,00			7,00		1,65			1,65		9,1				2,90	3,10	40
4d	20.11.2015	B	05:05	4:34	21,00	5,50	7,30	1,50	50 m-Lauf	10,3	9,9	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	40	

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

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimmnachweis	Punkte	Sportabzeichen	
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung					
4d	07.03.2016	B	05:20	4:37	11,00		5,00	6,70	1,30		50 m-Lauf	11,0	9,4	Weitsprung	2,30	2,47	20	32	gültig bis 31.12.2033	8	Silber
		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	4:28	21,00		5,50	6,30	1,50		50 m-Lauf	10,3	8,9	Weitsprung	2,60	2,75	20	41	gültig bis 31.12.2032	7	Bronze
		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	5:08	11,00		5,00	6,50	1,30		50 m-Lauf	11,0	10,4	Weitsprung	2,30	2,30	20	40	gültig bis 31.12.2032	7	Bronze
		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	40	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	4:22	11,00		5,00	6,00	1,30	1,35	50 m-Lauf	11,0	9,1	Weitsprung	2,30	2,58	20	40	gültig bis 31.12.2033	10	Silber
		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	4:12	11,00		5,00	6,00	1,30	1,50	50 m-Lauf	11,0	9,2	Weitsprung	2,30		20	40	gültig bis 31.12.2033	9	Silber
		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				Schwimmnachweis	Punkte	Sportabzeichen		
	21.12.2015	B	800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung						
			05:05	4:29	21,00		5,50	5,50	1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60					20	
4d		S	04:20		25,00		6,50		1,70		50 m-Lauf	9,3		Weitsprung	2,90		30		gültig bis 31.12.2032	8	Silber
		G	03:35		28,00		7,50		1,85		8,4	8,0	Weitsprung	3,20		40	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		Weitsprung	2,90		30					
		G	03:35		28,00		7,50		1,85		8,4		Weitsprung	3,20		40					

4d	24.11.2015	B	05:20	5:05	11,00		5,00	5,50	1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30	2,30	20		gültig bis 31.12.2032	7	Bronze
		S	04:40		15,00		6,00		1,45		10,1	8,7	Weitsprung	2,60		30					
		G	04:00		18,00		7,00		1,65		9,1		Weitsprung	2,90		40	50				

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	12	Gold
		S	04:20		25,00		6,50		1,70		9,3		Weitsprung	2,90		30					
		G	03:35	3:16	28,00		7,50	7,50	1,85		8,4	7,9	Weitsprung	3,20	3,40	40					

4d	28.12.2015	B	05:20	4:46	11,00		5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20		gültig bis 31.12.2032	9	Silber
		S	04:40		15,00		6,00	6,50	1,45	1,60	10,1		Weitsprung	2,60	2,75	30					
		G	04:00		18,00		7,00		1,65		9,1	8,6	Weitsprung	2,90		40	50				

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	10	Silber
		S	04:40	4:04	15,00		6,00	6,50	1,45	1,50	10,1		Weitsprung	2,60	2,70	30					
		G	04:00		18,00		7,00		1,65		9,1	8,4	Weitsprung	2,90		40	40				

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

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimmnachweis	Punkte	Sportabzeichen
	05.10.2015	B	800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung				
4d		S	05:05		21,00		5,50		1,50	1,50	50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20	gültig bis 31.12.2032		
			04:20		25,00		6,50	7,00	1,70	9,3			2,90			30				
		G	03:35		28,00		7,50		1,85	8,4			3,20		3,30	40	50			

4d	10.10.2015	B	05:20		11,00		5,00	5,50	1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20	gültig bis 31.12.2032	10	Silber
		S	04:40		15,00		6,00		1,45	10,1			2,60			30				
		G	04:00	3:39	18,00		7,00		1,65	9,1		8,4	2,90		2,90	40	40			

4d	15.09.2016	B	05:20		11,00	12,70	5,00		1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20	gültig bis 31.12.2033	11	Gold
		S	04:40		15,00		6,00	6,20	1,45	1,57		10,1			2,60	2,70	30			
		G	04:00	3:53	18,00		7,00		1,65	9,1		9,1	2,90			40	40			

4d	19.10.2015	B	05:20		11,00		5,00	5,50	1,30		50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20	gültig bis 31.12.2032	10	Silber
		S	04:40		15,00		6,00		1,45	10,1			2,60			30				
		G	04:00	3:40	18,00		7,00		1,65	9,1		8,2	2,90		3,06	40	46			

4d																				

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

GS Pattensen Klasse 4e				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: 01.06.2026								
		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	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	2,80	30				
		G	04:00	18,00		7,00		1,65			9,1			2,90		40				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	8,00	1,85			8,4			3,20		40				
4e	27.12.2015	B	05:05	21,00		5,50	6,00	1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60	2,70	20	gültig bis 31.12.2032	7	Bronze	
		S	04:20	25,00		6,50		1,70			9,3	8,5		2,90		30				33
		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	2,40	20	gültig bis 31.12.2033			
		S	04:40	15,00		6,00		1,45			10,1	9,4		2,60		30				
		G	04:00	18,00		7,00	7,00	1,65			9,1			2,90		40				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	10	Silber	
		S	04:40	15,00		6,00	6,00	1,45			10,1			2,60	2,80	30				
		G	04:00	18,00		7,00		1,65			9,1	9,0		2,90		40				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	7,00	1,70			9,3	9,3		2,90		30				
		G	03:35	28,00		7,50		1,85			8,4			3,20	3,25	40				20

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

		Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimmnachweis	Punkte	Sportabzeichen	
		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	4:16	21,00		5,50	6,00	1,50		50 m-Lauf	10,3	Weitsprung	2,60	3,00	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	3:55	21,00		5,50	5,50	1,50		50 m-Lauf	10,3	Weitsprung	2,60	2,85	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		40				
4e	01.11.2015	B	05:20	4:12	11,00	14,90	5,00	5,00	1,30	1,55	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	2,75	20	gültig bis 31.12.2032	9	Silber	
		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		50						
4e	20.08.2015	B	05:05	3:17	21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3	Weitsprung	2,60		20	gültig bis 31.12.2032	10	Silber	
		S	04:20		25,00		6,50		7,00			1,70		9,3		2,90				30
		G	03:35		28,00		7,50		1,85			8,4		3,20		3,65				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				50

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	4:26	21,00		5,50	5,50	1,50	50 m-Lauf	10,3	9,9	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	2,90	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	5:06	11,00		5,00	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	2,93	40
4e	03.10.2015	B	05:05	3:06	21,00		5,50	6,50	1,50	50 m-Lauf	10,3	Weitsprung	2,60	2,93	20	gültig bis 31.12.2032	10	Silber		
		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	43
4e	26.06.2015	B	05:05		21,00		5,50	6,00	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	6,50	1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	2,55	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				9,7	

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

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit		Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
	03.04.2016	B	800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung				
			05:05		21,00		5,50		1,50		50 m-Lauf		Weitsprung		20				
4e		S	04:20		25,00		6,50		1,70		9,3		2,90		30		gültig bis 31.12.2033	12	Gold
		G	03:35	3:18	28,00		7,50	7,50	1,85	8,4	8,4	3,20	3,45	40					

4e	01.12.2015	B	05:05		21,00		5,50		1,50		10,3		2,60		20		gültig bis 31.12.2032	11	Gold
		S	04:20		25,00		6,50	7,00	1,70		9,3		2,90		30				
		G	03:35	3:31	28,00		7,50		1,85	8,4	8,1	3,20	3,80	40	40				

4e	16.03.2015	B	05:20		11,00		5,00	5,50	1,30		11,0	10,2	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