

KGS Pattensen Klasse 5a				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: 19.06.2026								
		Ausdauer		Kraft				Schnelligkeit		Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen				
		800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung								
5a	17.09.2015	B	05:20	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	8,50	Standweit	1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	20	gültig bis 31.12.2032	12	Gold		
		S	04:40		15,00		6,00			1,45		10,1		2,60					30	
		G	04:00		3:44		18,00			7,00		1,65		9,1					8,6	2,90
5a	09.11.2014	B	04:45	Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	34,00	Standweit	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	38
5a	10.08.2015	B	05:20	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	6,50	Standweit	1,30	50 m-Lauf	11,0	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		4:55		18,00			7,00		1,65		1,70					9,1	2,90
5a	29.01.2015	B	05:05	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	6,00	Standweit	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					3,10	30
		G	03:35		28,00		7,50			1,85		8,4		3,20					40	44
5a	25.04.2014	B	04:45	Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	34,00	Standweit	1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20	10	kein Nachweis				
		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	
5a	08.08.2015	B	05:05	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	6,00	Standweit	1,50	50 m-Lauf	10,3	Weitsprung	2,60	20	gültig bis 31.12.2032	7	Bronze		
		S	04:20		25,00		6,50			1,70		9,3		2,90					2,62	30
		G	03:35		4:06		28,00			7,50		1,85		8,4					3,20	40
	G	200 m Swim 4:58 min								S	26 m Swim 24,0 sec									

				Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimmnachweis	Punkte	Sportabzeichen	
		800 m-Lauf		Schlagball 80g			Medizinball			Standweit			50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung				
5a	03.10.2013	B	04:45	3:27	Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	1,70	1,75	50 m-Lauf	9,7	8,6	Weitsprung	3,20	3,22	10	21	kein Nachweis			
		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
5a	27.06.2015	B	05:20	3:42	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	8,6	Weitsprung	2,30	20	30	40	55	gültig bis 31.12.2032	12	Gold	
		S	04:40			15,00		6,00			1,45			10,1								2,60
		G	04:00			18,00		7,00			1,65			9,1								2,90
5a	27.06.2015	B	05:05	3:23	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	1,50	50 m-Lauf	10,3	8,6	Weitsprung	2,60	3,05	20	30	40	44	gültig bis 31.12.2032	10	Silber
		S	04:20			25,00		6,50			1,70			9,3		2,90						
		G	03:35			28,00		7,50			1,85			8,4		3,20						
5a	10.06.2014	B	05:10	04:07	Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75	1,40	1,65	50 m-Lauf	10,6	9,4	Weitsprung	2,80	3,20	10	16	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
5a	20.01.2014	B	04:45	3:41	Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	8,6	Weitsprung	3,20	3,35	10	20	30	44	kein Nachweis		
		S	04:00			30,00		6,75			1,90			8,9		3,50						
		G	03:15			33,00		7,25			2,05			8,1		3,80						
5a	20.04.2015	B	05:20	4:46	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	9,9	Weitsprung	2,30	20	30	40	46	kein Nachweis			
		S	04:40			15,00		6,00			1,45			10,1								2,60
		G	04:00			18,00		7,00			1,65			9,1								2,90

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			
		800 m-Lauf		Schlagball 80g			Medizinball		Standweit		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung						
5a	02.12.2013	B	05:10	04:08	Schlagball 80g	15,00	18,00	Kugelstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6	Weitsprung	2,80	3,25	10	13	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				
5a	10.06.2015	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					3,22
5a	16.03.2015	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
5a	05.08.2015	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30		20	31	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
5a	31.07.2013	B	05:10		Schlagball 80g	15,00		Kugelstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6	Weitsprung	2,80	3,05	10	13	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				
5a	08.09.2014	B	04:45		Wurfball 200g	26,00		Kugelstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20		10	30	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

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				
			800 m-Lauf		Schlagball 80g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung								
5a	29.09.2013	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						
5a	11.04.2014	B	05:10	03:53	Schlagball 80g	15,00	20,50	Kugelstoß 3kg	4,75		1,40	50 m-Lauf	10,6	8,3	Weitsprung	2,80	3,55	10	gültig bis 31.12.2031	9	Silber			
		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
5a	25.01.2014	B	04:45		Wurfball 200g	26,00	29,50	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	
5a	23.10.2014	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	11
5a	25.03.2015	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00	14,00	Medizinball	5,00	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30	2,30	20	gültig bis 31.12.2032					
		S	04:40			15,00			6,00		1,45		10,1				2,60					30	38	
		G	04:00			18,00			7,00		1,65		9,1				2,90					40		
5a	13.02.2015	B	05:20	3:54	Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	5,00		1,30	50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30		20	gültig bis 31.12.2032	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		8,9				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				Schwimmnachweis	Punkte	Sportabzeichen	
		800 m-Lauf		Schlagball 80g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung					
5a	17.09.2014	B	05:10	4:52	Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75	7,00	1,40	50 m-Lauf	10,6	9,8	Weitsprung	2,80	10	20	gültig bis 31.12.2031	7	Bronze
		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					

5a																				

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

KGS Pattensen Klasse 5c				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: 19.06.2026							
Ausdauer			Kraft				Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen			
800 m-Lauf			Schlagball 80g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung						
5c	21.11.2014	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	
5c	03.03.2015	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	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	3,21	40
5c	30.10.2014	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	7	Bronze			
		S	04:25		18,00		5,25			1,60		9,6					3,10	3,20	20
		G	03:45		22,00		5,75			1,80		8,5					3,40	30	
5c	25.02.2015	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	
5c	08.12.2014	B	04:45	Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20	10	kein Nachweis					
		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	
5c	07.09.2014	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	7	Bronze			
		S	04:25		18,00		5,25			1,60		9,6					3,10	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 80g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung						
5c	08.09.2014	B	04:45		Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20	10	kein Nachweis						
		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		
5c	30.07.2014	B	05:10	04:01	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		
5c	21.03.2015	B	05:20	4:42	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	5,50	1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	20	gültig bis 31.12.2032	7	Bronze			
		S	04:40			15,00		6,00				1,45		10,1					9,3	2,60	30
		G	04:00			18,00		7,00				1,65		9,1					2,90	3,10	40
5c	13.12.2014	B	04:45		Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20	10	kein Nachweis						
		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		
5c	01.11.2014	B	05:10	04:24	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		
5c	27.11.2014	B	04:45	3:12	Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20	10	gültig bis 31.12.2031	8	Silber				
		S	04:00			30,00		6,75			1,90		8,9					8,3	3,50	3,65	20
		G	03:15			33,00		7,25			2,05		8,1					3,80	30		

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	
			800 m-Lauf		Schlagball 80g			Medizinball			Standweit			50 m Lauf			Weitsprung				Seilsprung
5c	14.02.2014	B	04:45		Wurfball 200g	26,00		Kugelstoß 3kg	6,25		1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20		10	26	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						
5c	08.05.2014	B	05:10	03:55	Schlagball 80g	15,00	16,50	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				
5c	17.05.2015	B	05:20	5:08	Schlagball 80 g	11,00	12,00	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				
5c	19.03.2015	B	05:05	4:21	Schlagball 80g	21,00	26,50	Medizinball	5,50		1,50	50 m-Lauf	10,3	Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2032	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				
5c	31.03.2015	B	05:05	3:03	Schlagball 80g	21,00	26,00	Medizinball	5,50		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		1,85		8,4		3,20		40				
5c	21.06.2015	B	05:20	4:48	Schlagball 80 g	11,00	15,00	Medizinball	5,00	6,50	1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	2,50	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				

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
		800 m-Lauf		Schlagball 80g			Medizinball			Standweit			50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung			
5c	27.12.2014	B	04:45	4:53	Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	6,00	1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20	10	kein Nachweis					
		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		
5c	12.01.2015	B	05:20	4:53	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	6,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	2,80	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	84	
5c	05.03.2015	B	05:20	5:08	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	7,00	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		
5c	02.07.2015	B	05:20	4:40	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	1,55	1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	2,70	gültig bis 31.12.2032	8	Silber			
		S	04:40			15,00		6,00		1,45		10,1		2,60					30	36	
		G	04:00			18,00		7,00		1,65		9,1		2,90					40		
5c	14.04.2014	B	05:10	3:45	Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75	7,50	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		
5c	04.01.2015	B	05:05	3:45	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	7,50	1,50	50 m-Lauf	10,3	Weitsprung	2,60	3,35	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		

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
		800 m-Lauf		Schlagball 80g			Medizinball			Standweit			50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung			
5c	18.06.2015	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			
5c	16.02.2015	B	05:20	4:26	Schlagball 80 g	11,00	16,50	Medizinball	5,00	7,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	9,3	Weitsprung	2,30	2,95	20	gültig bis 31.12.2032	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			
	G	200 m Swim 3:26 min										G	26 m Swim 18,3 sec								
5c	19.06.2015	B	05:20	4:45	Schlagball 80 g	11,00	11,00	Medizinball	5,00		1,30	50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30	3,00	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			
5c	21.01.2015	B	05:05		Schlagball 80g	21,00		Medizinball	5,50	8,00	1,50	50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60	3,00	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		1,85		8,4			3,20		40			
5c	27.05.2015	B	05:20	4:46	Schlagball 80 g	11,00	12,00	Medizinball	5,00	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	10,7	Weitsprung	2,30	2,45	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			

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

KGS Pattensen Klasse 5d				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		Schlagball 80g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf		Weitsprung					Seilsprung				
5d	25.03.2014	B	05:10	5:00	Schlagball 80g	15,00	Kugelhstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6	10,1	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	
5d	13.06.2014	B	04:45	4:02	Wurfball 200g	26,00	Kugelhstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	8,8	Weitsprung	3,20	3,25	10	gültig bis 31.12.2031	7	Bronze		
		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
5d	19.08.2015	B	05:20	4:56	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	9,7	Weitsprung	2,30	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	42
5d	09.06.2014	B	04:45		Wurfball 200g	26,00	Kugelhstoß 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	
5d	24.12.2014	B	05:10	04:03	Schlagball 80g	15,00	Kugelhstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6	9,0	Weitsprung	2,80	10	17	gültig bis 31.12.2031	8	Silber		
		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	3,40
5d	16.05.2015	B	05:05		Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	6,05	50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60	20	gültig bis 31.12.2032	8	Silber			
		S	04:20			25,00		6,50			1,70			9,3					2,90	3,10	30
		G	03:35			28,00		7,50			1,85			8,4					3,20	40	
	G	200 m Swim 4:38 min								S	26 m Swim 23,0 sec										

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 80g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung					
5d	08.02.2015	B	05:05	3:07	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	7,00	1,50	50 m-Lauf	10,3	8,1	Weitsprung	2,60	20	41	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		1,85		8,4			3,20						40
5d	14.01.2016	B	05:05	3:02	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	9,00	1,50	50 m-Lauf	10,3	8,4	Weitsprung	2,60	20	40	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		1,85		8,4			3,20						40
5d	24.08.2015	B	05:20	3:59	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	8,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	8,3	Weitsprung	2,30	20	40	gültig bis 31.12.2032	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
5d	29.08.2015	B	05:20	4:08	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	8,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	10,2	Weitsprung	2,30	20	40	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
5d	29.08.2014	B	04:45	4:50	Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	8,00	1,70	50 m-Lauf	9,7	9,1	Weitsprung	3,20	10	30	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
5d	09.12.2014	B	05:10	4:50	Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75	8,00	1,40	50 m-Lauf	10,6	10,6	Weitsprung	2,80	10	30	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				Schwimmnachweis	Punkte	Sportabzeichen	
		800 m-Lauf		Schlagball 80g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung							
5d	15.09.2015	B	05:05	3:44	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	1,50	50 m-Lauf	10,3	9,0	Weitsprung	2,60	20	30	40	46	gültig bis 31.12.2032	10	Silber	
		S	04:20			25,00		6,50			1,70			9,3								2,90
		G	03:35			28,00		7,50			1,85			8,4								3,20
5d	12.02.2014	B	04:45	4:01	Wurfball 200g	26,00	Kugelhstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	8,5	Weitsprung	3,20	10	20	30	30	gültig bis 31.12.2031	7	Bronze	
		S	04:00			30,00		6,75			1,90			8,9								3,50
		G	03:15			33,00		7,25			2,05			8,1								3,80
5d	30.01.2015	B	05:20	4:59	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	9,5	Weitsprung	2,30	20	30	40	45	gültig bis 31.12.2032	8	Silber	
		S	04:40			15,00		6,00			1,45			10,1								2,60
		G	04:00			18,00		7,00			1,65			9,1								2,90
5d	18.09.2014	B	04:45		Wurfball 200g	26,00	Kugelhstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	9,3	Weitsprung	3,20	10	20	30		gültig bis 31.12.2031			
		S	04:00			30,00		6,75			1,90			8,9								3,50
		G	03:15			33,00		7,25			2,05			8,1								3,80
5d	18.03.2015	B	05:20	4:05	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	10,4	Weitsprung	2,30	20	30	40	40	gültig bis 31.12.2032	7	Bronze	
		S	04:40			15,00		6,00			1,45			10,1								2,60
		G	04:00			18,00		7,00			1,65			9,1								2,90
5d	02.10.2014	B	05:10	03:34	Schlagball 80g	15,00	Kugelhstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6	8,5	Weitsprung	2,80	10	20	30	50	gültig bis 31.12.2031	10	Silber	
		S	04:25			18,00		5,25			1,60			9,6								3,10
		G	03:45			22,00		5,75			1,80			8,5								3,40

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		
		800 m-Lauf		Schlagball 80g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung						
5d	14.04.2015	B	05:05	3:13	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	6,00	1,50	50 m-Lauf	10,3	9,0	Weitsprung	2,60	20	45	gültig bis 31.12.2032	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
5d	30.05.2014	B	04:45	3:06	Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	8,8	Weitsprung	3,20	3,30	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	
5d	25.06.2014	B	04:45	3:35	Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	9,1	Weitsprung	3,20	10	30	gültig bis 31.12.2031	7	Bronze		
		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
5d	17.05.2015	B	05:05	3:41	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	1,50	50 m-Lauf	10,3	9,3	Weitsprung	2,60	2,65	20	41	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
5d	14.09.2014	B	05:10	3:45	Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75	5,10	50 m-Lauf	10,6	8,4	Weitsprung	2,80	3,00	10	32	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
5d	31.05.2015	B	05:20	4:00	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	9,1	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

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	
			800 m-Lauf		Schlagball 80g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung					
5d	13.04.2015	B	05:20	3:18	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	8,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	20	30	40	gültig bis 31.12.2032	12	Gold
		S	04:40			15,00		6,00		1,45		10,1		2,60						
		G	04:00			18,00		7,00		1,65		9,1		8,5						
5d	25.05.2015	B	05:05		Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50		1,50	50 m-Lauf	10,3	Weitsprung	2,60	20	30	40	gültig bis 31.12.2032		
		S	04:20			25,00		6,50		1,70		9,3		2,90						
		G	03:35			28,00		7,50		1,85		8,4		3,20						
5d	28.09.2014	B	05:10	04:03	Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75		1,40	50 m-Lauf	10,6	Weitsprung	2,80	10	20	30	gültig bis 31.12.2031	11	Gold
		S	04:25			18,00		5,25		1,60		9,6		3,10						
		G	03:45			22,00		31,50		5,75		1,80		8,5						

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

KGS Pattensen Klasse 5e				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		Schlagball 80g		Medizinball		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung								
5e	20.11.2013	B	05:10	0,19	Schlagball 80g	15,00	15,50	Kugelsstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6	9,8	Weitsprung	2,80	10	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
5e	11.04.2015	B	05:05		Schlagball 80g	21,00		Medizinball	5,50	1,50	50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60	20	30	kein Nachweis		
		S	04:20	25,00		6,50	1,70		9,3			2,90	40							
		G	03:35	28,00		7,50	1,85		8,4			3,20	56							
ö																				
5e	11.04.2015	B	05:05		Schlagball 80g	21,00		Medizinball	5,50	1,50	50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60	20	30	kein Nachweis		
		S	04:20	25,00		6,50	1,70		9,3			2,90	40							
		G	03:35	28,00		7,50	1,85		8,4			3,20	73							
5e	26.04.2015	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0		Weitsprung	2,30	20	30	kein Nachweis		
		S	04:40	15,00		6,00	1,45		10,1			2,60	40							
		G	04:00	18,00		7,00	1,65		9,1			2,90	60							
5e	28.06.2014	B	04:45		Wurfball 200g	26,00		Kugelsstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	9,3	Weitsprung	3,20	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					
5e	15.06.2015	B	05:20	4:06	Schlagball 80 g	11,00	15,50	Medizinball	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	9,2	Weitsprung	2,30	20	30	gültig bis 31.12.2032		
		S	04:40			15,00			6,00			1,45			10,1				2,60	40
		G	04:00			18,00			7,00			1,65			9,1				2,90	3,15

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		Wurfball 200g		Kugelstoß		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung					
5e	30.10.2015	B	05:05	3:12	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	1,50	50 m-Lauf	10,3	Weitsprung	2,60	3,80	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		7,8				3,20	40
5e	11.05.2015	B	05:20	4:54	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	3,10	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				40	57
5e	23.12.2013	B	04:45		Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	1,70	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20		10	kein Nachweis				
		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	
5e	12.03.2015	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	2,70	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	24
5e	17.01.2015	B	05:05	3:39	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	1,50	50 m-Lauf	10,3	Weitsprung	2,60	3,25	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	88
5e	27.06.2015	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	

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	
		800 m-Lauf		Wurfball 200g		Medizinball		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung					
5e	20.06.2015	B	05:05	4:47	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	8,00	1,50	50 m-Lauf	10,3	Weitsprung	2,60	2,80	20	27	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				
5e	06.06.2015	B	05:05	3:33	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	7,00	1,50	50 m-Lauf	10,3	Weitsprung	2,60	3,20	20	77	gültig bis 31.12.2032	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				
5e	04.04.2015	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00		1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30		20	85	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				
5e	18.12.2014	B	05:10	03:21	Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75		1,40	50 m-Lauf	10,6	Weitsprung	2,80	4,00	10	10	gültig bis 31.12.2031	Silber	
		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				
5e	18.12.2014	B	05:10		Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75		1,40	50 m-Lauf	10,6	Weitsprung	2,80	3,10	10	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				
5e	16.07.2015	B	05:05	3:53	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	8,50	1,50	50 m-Lauf	10,3	Weitsprung	2,60	3,35	20	40	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
12 - 13 Jahre	2013-2014	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimmnachweis	Punkte	Sportabzeichen	
			800 m-Lauf		Wurfball 200g		Kugelstoß		Standweit		50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung					
5e	15.06.2015	B	05:05		Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	1,50	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		
5e	14.10.2014	B	04:45	3:57	Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25	1,70	1,90	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20	3,25	10	gültig bis 31.12.2031	7	Bronze		
		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
5e	28.08.2015	B	05:20	3:37	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	6,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	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				1,65		9,1					2,90	40	70
5e	18.05.2015	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	1,30	10,8	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	2,45	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
5e	02.11.2014	B	05:10	04:14	Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75	1,40	1,40	50 m-Lauf	10,6	Weitsprung	2,80	2,95	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
5e	12.01.2015	B	05:20	4:39	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	1,30	9,5	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			18,00		7,00				1,65		9,1					2,90	40	81

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		Wurfball 200g		Kugelstoß		Standweit		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung					
5e	06.04.2015	B	05:20	4:22	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	6,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	3,25	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			18,00		7,00		1,65		9,1		2,90		40			
5e	08.12.2014	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			
5e	08.06.2015	B	05:20	3:17	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	6,50	1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	3,30	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		1,65		9,1		2,90		40			
5e	23.09.2013	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			
5e	01.02.2015	B	05:20		Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	7,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	2,40	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

KGS Pattensen Klasse 5f				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		Schlagball 80g		Medizinball		50 m Lauf		Weitsprung		Seilsprung									
5f	19.12.2014	B	05:10	04:15	Schlagball 80g	15,00	15,00	Kugelsstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6	9,6	Weitsprung	2,80	3,13	10	gültig bis 31.12.2031	8	Silber	
		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				30
5f	04.10.2014	B	05:10	04:37	Schlagball 80g	15,00	18,50	Kugelsstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6	9,3	Weitsprung	2,80	2,85	10	gültig bis 31.12.2031	8	Silber	
		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
5f	29.09.2015	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
5f	03.10.2014	B	05:10		Schlagball 80g	15,00	19,00	Kugelsstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6		Weitsprung	2,80	3,10	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
5f	22.06.2015	B	05:20	4:54	Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	10,2	Weitsprung	2,30	2,80	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
5f	31.01.2015	B	05:20	4:20	Schlagball 80 g	11,00		Medizinball	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	10,2	Weitsprung	2,30	2,80	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

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
		800 m-Lauf		Schlagball 80g	Schlagball 80g		Medizinball		Standweit	50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung					
5f	26.08.2015	B	05:05		4:14	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	8,00	1,50	50 m-Lauf	10,3	Weitsprung	2,60	3,35	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		8,4		3,20		40			
5f	10.09.2015	B	05:20	4:16	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	6,50	1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	3,16	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				40
5f	20.04.2015	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				58
5f	20.01.2015	B	05:20	4:41	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	9,50	1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	3,45	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		9,1		2,90				40
5f	01.06.2015	B	05:05	4:40	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	6,00	1,50	50 m-Lauf	10,3	Weitsprung	2,60	2,90	20	gültig bis 31.12.2032	5	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				
5f	23.06.2015	B	05:20	3:58	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	6,50	1,30	50 m-Lauf	11,0	Weitsprung	2,30	3,41	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		1,65		9,1		8,3		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			50 m Lauf			Weitsprung		Seilsprung				
5f	13.06.2015	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						
5f	16.09.2013	B	04:45	3:46	Wurfball 200g	26,00	Kugelstoß 3kg	6,25		1,70	1,75	50 m-Lauf	9,7	Weitsprung	3,20	3,65	10	kein Nachweis		
		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			
5f	03.07.2015	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						
5f	12.09.2015	B	05:05	5:01	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50		1,50	50 m-Lauf	10,3	Weitsprung	2,60		20	gültig bis 31.12.2032	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		3,60				40
5f	27.05.2016	B	05:05	3:17	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	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		1,85		8,4		3,20		3,33				40
5f	04.03.2015	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		20				

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		
		800 m-Lauf		Schlagball 80g			Medizinball			Standweit			50 m-Lauf			Weitsprung				Seilsprung	
5f	10.01.2014	B	05:10	5:08	Schlagball 80g	15,00	19,50	Kugelstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6	9,5	Weitsprung	2,80	3,31	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				
5f	10.01.2014	B	05:10		Schlagball 80g	15,00	Kugelstoß 3kg	4,75	1,40	50 m-Lauf	10,6	Weitsprung	2,80	10	21	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		
5f	10.06.2015	B	05:05	4:08	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	1,50	50 m-Lauf	10,3	9,2	Weitsprung	2,60	3,32	20	21	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
5f	11.08.2015	B	05:05	4:26	Schlagball 80g	21,00	Medizinball	5,50	1,50	50 m-Lauf	10,3	9,0	Weitsprung	2,60	3,73	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	
5f	13.01.2015	B	05:20	4:26	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	9,0	Weitsprung	2,30	3,73	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			1,65			9,1		2,90				40	
5f	23.05.2015	B	05:20	4:26	Schlagball 80 g	11,00	Medizinball	5,00	1,30	50 m-Lauf	11,0	9,0	Weitsprung	2,30	3,11	20	gültig bis 31.12.2032	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	
	G	200 m Swim 3:30 min																			
	G																				
Seilsprung																					
10 - 11 Jahre		2015-2016		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung																	
12 - 13 Jahre		2013-2014		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung																	

G 200 m Swim
3:30 min

G 25 m Swim
18,7 sec

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

