

GS Pattensen Klasse 3a					Leistungsbewertung					Verleihung in:																	
					B(ronze) 1 Punkt S(ilber) 2 Punkte G(old) 3 Punkte					Bronze 4 - 7 Punkte Silber 8 - 10 Punkte Gold 11 - 12 Punkte																	
			Ausdauer		Kraft										Schnelligkeit				Koordination						Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g			Medizinball			Standweit		30 m Lauf		Zonenweitsprung			Seilsprung									
3a	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		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																
3a	06.01.2017	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																
3a	30.04.2017	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																
3a	23.04.2018	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		6,6	27 Pkt	15																
		G	04:10	15,00		5,00	1,50		5,7	30 Pkt	25																
3a	04.07.2018	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																
3a	14.02.2018	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																

			Ausdauer		Kraft								Schnelligkeit			Koordination					Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g			Medizinball			Standweit		30 m Lauf			Zonenweitsprung		Seilsprung					
3a	02.10.2017	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				
3a	15.12.2017	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				
3a	11.04.2018	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt	27	10		kein Nachweis		
		S	04:40			20,00			4,00		1,50			6,4			30 Pkt		15				
		G	03:55			23,00			5,00		6,30			1,65			5,7		33 Pkt				
3a	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		gültig bis 31.12.2035	12	Gold
		S	04:50			12,00			4,00		1,30			6,6			27 Pkt		15				
		G	04:10			4:02			15,00		5,00			5,80			1,50		1,70				
3a	27.05.2018	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				
3a	16.04.2018	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00	17,10	Medizinball	3,00		1,30	1,50	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		5,20			1,65			5,7		33 Pkt				

			Ausdauer		Kraft								Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		30 m Lauf		Zonenweitsprung		Seilsprung							
3a	05.04.2018	B	05:25	3:35	Schlagball 80 g	17,00	Medizinball	3,00	6,20	1,30	30 m-Lauf	7,2	Zonenweitsprung	27 Pkt	34	10	gültig bis 31.12.2035	12	Gold			
	S	04:40	20,00			4,00		1,50		6,4		30 Pkt		15								
	G	03:55	23,00			5,00		1,65		5,5		33 Pkt		25		40						
3a	06.05.2018	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								
3a	23.06.2017	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								
3a	11.05.2018	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								
3a	29.06.2018	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								
3a	16.06.2018	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								

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen				
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g			Medizinball			Standweit		30 m Lauf		Zonenweitsprung		Seilsprung							
3a	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						27 Pkt			15	
		G	04:10						15,00		5,00			1,50								30 Pkt		25
3a	12.05.2017	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	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		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	
3a	06.09.2017	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																								
3a																								

Seilsprung			
6 - 7 Jahre	2019-2020	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung	
8 - 9 Jahre	2017-2018	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung	

GS Pattensen 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											
		Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit		Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen	
		800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		30 m Lauf		Zonenweitsprung		Seilsprung					
3b	30.04.2018	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		6,4					30 Pkt	15	
		G	03:55		23,00		5,00			1,65		5,7					33 Pkt	25	
3b	24.06.2018	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	12	Gold			
		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	20.04.2018	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		6,4					30 Pkt	15	
		G	03:55		23,00		5,00			1,65		5,7					33 Pkt	25	
3b	30.10.2017	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	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	
3b	09.02.2017	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	

			Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen			
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g			Medizinball			Standweit			30 m Lauf			Zonenweitsprung				Seilsprung		
3b	16.10.2018	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				
3b	04.11.2017	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	27.09.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4	5,9	Zonenweitsprung	24 Pkt	27	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	27.05.2018	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				
3b	05.08.2017	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				
3b	07.02.2018	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				

			Ausdauer		Kraft							Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen		
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g			Medizinball		Standweit		30 m Lauf			Zonenweitsprung		Seilsprung						
3b	29.07.2017	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		gültig bis 31.12.2035		
		S	04:50			12,00			4,00		1,30			6,6			27 Pkt		15				
		G	04:10			15,00			5,00	6,80	1,50			5,7			30 Pkt	30	25	39			
3b	06.03.2018	B	05:25	4:58	Schlagball 80 g	17,00	18,60	Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2	6,9	Zonenweitsprung	27 Pkt	27	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				
3b	14.10.2017	B	05:35	5:15	Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		gültig bis 31.12.2035	9	Silber
		S	04:50			12,00			4,00		1,30			6,6			27 Pkt		15				
		G	04:10			15,00			5,00	5,10	1,50	1,52			5,7			30 Pkt	30	25			
3b	04.04.2017	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	26.06.2016	B	05:05		Schlagball 80g	21,00		Medizinball	5,50		1,50		50 m-Lauf	10,3		Weitsprung	2,60		20		gültig bis 31.12.2035		
		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	27.12.2017	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				

				Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen		
				800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		30 m Lauf			Zonenweitsprung		Seilsprung						
3b	07.03.2018	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					
3b	19.05.2018	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					
3b	20.12.2016	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	04.09.2018	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					
3b	10.06.2018	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					
3b																							

Seilsprung			
6 - 7 Jahre	2019-2020	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung	
8 - 9 Jahre	2017-2018	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung	

GS Pattensen					Leistungsbewertung					Verleihung in:														
Klasse 3c					B(ronze) 1 Punkt S(ilber) 2 Punkte G(old) 3 Punkte					Bronze 4 - 7 Punkte Silber 8 - 10 Punkte Gold 11 - 12 Punkte														
			Ausdauer		Kraft									Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen	
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g			Medizinball			Standweit			30 m Lauf			Zonenweitsprung		Seilsprung					
3c	31.01.2018	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													
3c	25.03.2018	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													
3c	27.07.2017	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													
3c	10.11.2017	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													
3c	09.10.2017	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													
3c	21.04.2018	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		6,6	27 Pkt	15													
		G	04:10	15,00		5,00	1,50		5,7	30 Pkt	25													

				Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen	
				800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		30 m Lauf		Zonenweitsprung		Seilsprung						
3c	16.05.2018	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						
3c	26.05.2017	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						
3c	18.04.2017	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						
3c	25.10.2017	B	05:25	4:50	Schlagball 80 g	17,00	Medizinball	3,00		1,30	1,37	30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt	29	10		Nachweis bis 31.12.2034	10	Silber
		S	04:40	20,00		4,00		1,50		6,4			30 Pkt			15						
		G	03:55	23,00		23,30		5,00		6,10	1,65		5,7			5,7		33 Pkt				
3c	06.12.2017	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00	Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		Nachweis 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						
3c	31.05.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00	Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		Nachweis 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						

		Ausdauer				Kraft							Schnelligkeit			Koordination					Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
		800 m-Lauf				Schlagball 80 g				Medizinball		Standweit		30 m Lauf			Zonenweitsprung		Seilsprung				
3c	11.03.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		Nachweis 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				
3c	09.11.2017	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		Nachweis 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				
3c	01.05.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		Nachweis 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				
3c	24.09.2017	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				
3c	21.04.2018	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			6,4			30 Pkt		15				
		G	03:55			23,00			5,00		1,65			5,7			33 Pkt		25				
3c	08.08.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		Nachweis 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				

			Ausdauer		Kraft								Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen	
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g			Medizinball			Standweit		30 m Lauf		Zonenweitsprung		Seilsprung						
3c	06.04.2018	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10		Nachweis 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												
3c	23.06.2018	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												
3c	22.09.2018	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												
3c	02.12.2017	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												
3c		B																					
		S																					
		G																					
3c		B																					
		S																					
		G																					

Seilsprung			
6 - 7 Jahre	2019-2020	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung	
8 - 9 Jahre	2017-2018	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung	

GS Pattensen Klasse 3d				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															
		Ausdauer		Kraft								Schnelligkeit		Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen			
		800 m-Lauf		Schlagball 80 g				Medizinball		Standweit		30 m Lauf		Zonenweitsprung		Seilsprung							
3d	04.06.2018	B	05:35	4:50	Schlagball 80 g	9,00	13,30	Medizinball	3,00	4,80	1,15	1,53	30 m-Lauf	7,4	5,5	Zonenweitsprung	24 Pkt	27	10	26	Nachweis bis 31.12.2035	11	Gold
		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				
3d	06.07.2018	B	05:35	5:30	Schlagball 80 g	9,00	12,70	Medizinball	3,00	5,10	1,15	1,31	30 m-Lauf	7,4	6,2	Zonenweitsprung	24 Pkt	27	10	40	Nachweis bis 31.12.2035	9	Silber
		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				
3d	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				
3d	20.04.2018	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			6,4			30 Pkt		15				
		G	03:55			23,00			5,00		1,65			5,7			33 Pkt		25				
3d	18.01.2018	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10		Nachweis 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				
3d	27.09.2017	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		Nachweis 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				

			Ausdauer		Kraft								Schnelligkeit			Koordination					Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g			Medizinball			Standweit		30 m Lauf			Zonenweitsprung		Seilsprung					
3d	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		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				

3d	14.09.2017	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				

3d	21.03.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		Nachweis 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				

3d	07.08.2018	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				

3d	20.04.2018	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				

3d	13.10.2017	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10		Nachweis 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				

			Ausdauer		Kraft								Schnelligkeit			Koordination					Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g			Medizinball			Standweit		30 m Lauf			Zonenweitsprung		Seilsprung					
3d	13.04.2018	B	05:35	5:09	Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00	5,00	1,15	1,40	30 m-Lauf	7,4	7,0	Zonenweitsprung	24 Pkt	25	10	34	Nachweis bis 31.12.2035		
		S	04:50			12,00			4,00		1,30			6,6			15						
		G	04:10			15,00			5,00		1,50			5,7			30 Pkt		25				
3d	14.04.2017	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				
3d	19.06.2018	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				
3d	13.10.2017	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				
3d	22.12.2017	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				
3d	19.12.2017	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10		Nachweis 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				

				Ausdauer		Kraft						Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen					
				800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		30 m Lauf			Zonenweitsprung		Seilsprung									
3d	02.11.2017	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						
3d	03.11.2017	B	05:25	4:19		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00	6,20	1,30	1,40	30 m-Lauf	7,2	6,4	Zonenweitsprung	27 Pkt	28	10		Nachweis bis 31.12.2034	10	Silber		
		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					25	
3d	01.02.2018	B	05:25			Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10		Nachweis 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						
3d																										
3d																										

Seilsprung			
6 - 7 Jahre	2019-2020	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung	
8 - 9 Jahre	2017-2018	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung	

GS Pattensen Klasse 3e				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															
			Ausdauer	Kraft								Schnelligkeit				Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen	
			800 m-Lauf	Schlagball 80 g				Medizinball				Standweit				30 m Lauf							Zonenweitsprung
3e	07.05.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		Nachweis 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				
3e	20.06.2016	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				
3e	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		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				
3e	16.12.2016	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				
3e	10.08.2017	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30	1,50	30 m-Lauf	7,2	5,5	Zonenweitsprung	27 Pkt	31	10		Nachweis bis 31.12.2034	11	Gold
		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				
3e	21.04.2018	B	05:35	4:33	Schlagball 80 g	9,00	14,00	Medizinball	3,00	5,20	1,15		30 m-Lauf	7,4	5,1	Zonenweitsprung	24 Pkt	34	10		Nachweis bis 31.12.2035	11	Gold
		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				

Seilsprung		
8 - 9 Jahre	2017-2018	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					
3e	19.01.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10	18	Nachweis 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				
3e	29.09.2017	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		Nachweis 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				
3e	21.03.2018	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		Nachweis 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				
3e	29.08.2017	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		Nachweis 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				
3e	20.10.2017	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10		Nachweis 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				
3e	22.12.2017	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		Nachweis 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				

			Ausdauer		Kraft								Schnelligkeit			Koordination					Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen
			800 m-Lauf		Schlagball 80 g			Medizinball			Standweit		30 m Lauf			Zonenweitsprung		Seilsprung					
3e	07.07.2017	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				

3e	29.11.2017	B	05:35	4:15	Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00	5,10	1,15	1,35	30 m-Lauf	7,4	6,2	Zonenweitsprung	24 Pkt	30	10	27	Nachweis bis 31.12.2034	10	Silber
		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				

3e	12.08.2018	B	05:25	3:44	Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00	5,30	1,30	1,70	30 m-Lauf	7,2	5,6	Zonenweitsprung	27 Pkt	33	10		Nachweis bis 31.12.2035	12	Gold
		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				

3e	09.08.2017	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				

3e	02.11.2017	B	05:25		Schlagball 80 g	17,00		Medizinball	3,00		1,30		30 m-Lauf	7,2		Zonenweitsprung	27 Pkt		10		Nachweis 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				

3e	13.11.2017	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		Nachweis 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				

		Ausdauer		Kraft								Schnelligkeit			Koordination				Schwimm- nachweis	Punkte	Sport- abzeichen																
		800 m-Lauf		Schlagball 80 g		Medizinball		Standweit		30 m Lauf			Zonenweitsprung		Seilsprung																						
3e	07.12.2017	B	05:35		Schlagball 80 g	9,00		Medizinball	3,00		1,15		30 m-Lauf	7,4		Zonenweitsprung	24 Pkt		10		Nachweis 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																				
3e	21.06.2018	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																				
3e																																					
3e																																					

Seilsprung		
8 - 9 Jahre	2017-2018	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung
10 - 11 Jahre	2015-2016	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung