

Altersgruppe 10 - 11	weiblich
-----------------------------	-----------------

Name: Vorname:

Geburtsdatum: Punkte:

Ausdauer:							
800 m Lauf (Strecke in Zeit)	Bronze:	(5:20 min)	Silber:	(4:40 min)	Gold:	(4:00 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Dauer-/Geländelauf (Keine Streckenvorgabe, lediglich Zeitdauer)	Bronze:	(15:00 min)	Silber:	(20:00 min)	Gold:	(30:00 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Schwimmen 200m (in Minuten)	Bronze:	(7:40 min)	Silber:	(6:25 min)	Gold:	(5:10 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Radfahren 10 km (in Minuten)	Bronze:	(56:00 min)	Silber:	(47:30 min)	Gold:	(39:30 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

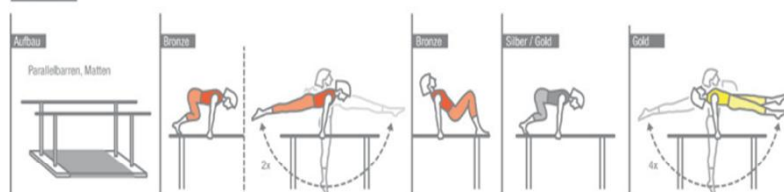
Kraft:							
Schlagball 80gr (Entfernung in Metern)	Bronze:	(11,00 m)	Silber:	(15,00 m)	Gold:	(18,00 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Standweitsprung (Entfernung in Metern)	Bronze:	(1,30 m)	Silber:	(1,45 m)	Gold:	(1,65 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Geräteturnen (Barren: Stüttschwingen)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.2.6.3 Altersgruppe: 10 – 11 und 50–59

Stüttschwingen

Material: 1 Parallelbarren mit Turnmatten abgesichert

2.6.3



Bronze	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren zweimal vor- und zurückschwingen, nach dem dritten Vorschwing Landung im Vierfüßlerstand rücklings auf dem Barren.
Silber	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschwingen. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.
Gold	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschwingen mit Grätschen und Schließen der Beine über dem Holm im Vorschwing. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.

Schnelligkeit:

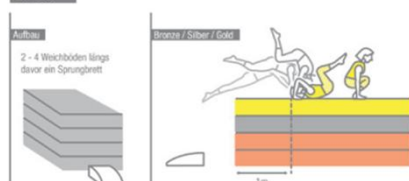
Laufen 50 m (Entfernung in Sec.)	Bronze:	(11,2 sec.)	Silber:	(10,3 sec.)	Gold:	(9,3 sec.)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Schwimmen 25 m (in Sek.)	Bronze:	(39,0 sec.)	Silber:	(31,50 sec.)	Gold:	(25,5 sec.)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Radfahren 200 m (fl. Start, in Sek.)	Bronze:	(37,0 sec.)	Silber:	(32,0 sec.)	Gold:	(27,0 sec.)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Gerätturnen (Sprung: Sprungrolle)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.3.4.3 Altersgruppe: 10–11 und 50–59

Sprungrolle

Material: 4 Weichbodenmatten (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden) – alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden) und 1 Sprungbrett

3.4.3



Bronze	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf zwei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
Silber	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf drei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
Gold	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf vier übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.

Koordination:

Hochsprung (in Meter)	Bronze:	(0,80 m)	Silber:	(0,90 m)	Gold:	(1,00 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Weitsprung (in Meter)	Bronze:	(2,30 m)	Silber:	(2,60 m)	Gold:	(2,90 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

Zonenweitwurf (in Punkten)

Bestimmungen: Das Wurfgerät muss aus dem Anlauf geworfen werden. Es muss eine flüssige Bewegungskombi ausführung sowie eine deutliche Wurfbewegung erkennbar sein. Würfe von unten bzw. von der Seite sowie Stöße sind nicht gestattet. Dem/ Der Teilnehmer/ in stehen drei Versuche zu, wobei der beste Versuch gewertet wird. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden markiert.

Hinweise zur Durchführung: Mit einem Abstand von 5 m zu der Abwurfstelle wird das (Fußball-)Tor mit 2–2,5 m Höhe aufgestellt. Alternativ kann auch mithilfe der Hochsprungvorrichtung o. ä. die Höhe eingestellt werden. Die Zonen sind wie in unten stehender Skizze einzuteilen.

Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfeln / Stößen wie zu Beginn von Kapitel 4 formuliert.

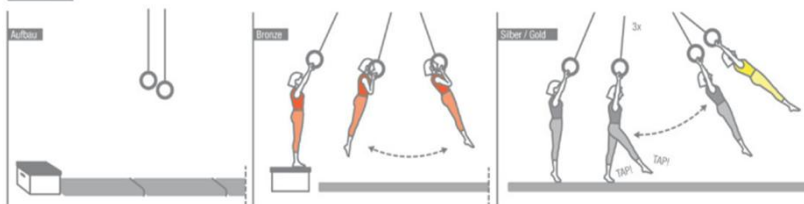


Seilspringen

Geräturnen

e: Schwingen an den
Ringen)

4.7.3



 Bronze	Die Ringe sind reichhoch. Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten (Arme und Ringe bilden eine Gerade) mit gestreckten Armen abspringen und Arme anziehen (der restliche Körper ist gestreckt, der Blick ist durch die Ringe gerichtet), in dieser Position vorpendeln, rückpendeln, vorpendeln und am Ende des Rückpendelns Arme strecken und landen.
 Silber	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung).
 Gold	Die Ringe sind reichhoch. Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten (Arme und Ringe bilden eine Gerade) mit gestreckten Armen abspringen und Arme anziehen (der restliche Körper ist gestreckt, der Blick ist durch die Ringe gerichtet), in dieser Position vorpendeln, rückpendeln, vorpendeln und am Ende des Rückpendelns Arme strecken und landen.