***Trainingsblatt Kinder und Jugend weiblich Altersklasse 6-7 Jahre (Jahrgang 2017 bis 2018) 2024***

***Name:***

***Geburtsdatum:***

***Anschrift:***

***Tel:***

***Schwimmfähigkeitsnachweis*** :

| | Übung | Bronze | Silber | Gold | Leistung | Datum/Prüfer | Leistung | Datum/Prüfer | Leistung | Datum/Prüfer |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Ausdauer** | 800 m Lauf (in Min.) | 5:40 | 5:00 | 4:15 | | | | | | |
| | Dauer-/Geländelauf (in Min.) | 8:00 | 12:00 | 17:00 | | | | | | |
| | Schwimmen 200m (in Min.) | 9:00 | 7:40 | 6:20 | | | | | | |
| | 5 km Radfahren (in Min.) | -- | | | | | | | | |
| **Kraft** | Schlagball (80 g) (in m) | 6,00 | 9,00 | 12,00 | | | | | | |
| | Medizinball (1 kg) (in m) | 2,50 | 3,50 | 4,50 | | | | | | |
| | Standweitsprung (in m) | 1,05 | 1,25 | 1,40 | | | | | | |
| | Gerätturnen | Boden | | | | | | | | |
| **Schnelligkeit** | Laufen 30 m (in Sek.) | 8,0 | 7,1 | 6,3 | | | | | | |
| | 25 m Schwimmen (in Sek.) | 46,5 | 38,5 | 30,5 | | | | | | |
| | 200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.) | -- | | | | | | | | |
| | Gerätturnen | Sprung | | | | | | | | |
| **Koordination** | Hochsprung (in m) | -- | | | | | | | | |
| | Zonenweitsprung (in Punkten) | 18 | 21 | 24 | | | | | | |
| | Drehwurf Schleuderball (1kg, in m) | 12 | 15 | 21 | | | | | | |
| | Seilspringen Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt | 10 | 15 | 25 | | | | | | |
| | Gerätturnen | Schwebebalken | | | | | | | | |

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe ( mit Anzahl )

Ausdruck vom 25.04.2024

***Trainingsblatt Kinder und Jugend weiblich Altersklasse 8-9 Jahre*** ***(Jahrgang 2015 bis 2016)*** **2024**

***Name:***

***Geburtsdatum:***

***Anschrift:***

***Schwimmfähigkeitsnachweis*** :

| | Übung | Bronze | Silber | Gold | Leistung | Datum/Prüfer | Leistung | Datum/Prüfer | Leistung | Datum/Prüfer |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Ausdauer** | 800 m Lauf (in Min.) | 5:35 | 4:50 | 4:10 | | | | | | |
| | Dauer-/Geländelauf (in Min.) | 10:00 | 15:00 | 20:00 | | | | | | |
| | Schwimmen 200m (in Min.) | 8:00 | 7:00 | 5:55 | | | | | | |
| | 5 km Radfahren (in Min.) | 27:00 | 24:00 | 21:00 | | | | | | |
| **Kraft** | Schlagball (80 g) (in m) | 9,00 | 12,00 | 15,00 | | | | | | |
| | Medizinball (1kg) (in m) | 3,00 | 4,00 | 5,00 | | | | | | |
| | Standweitsprung (in m) | 1,15 | 1,30 | 1,50 | | | | | | |
| | Gerätturnen | Boden | | | | | | | | |
| **Schnelligkeit** | Laufen 30 m (in Sek.) | 7,4 | 6,6 | 5,7 | | | | | | |
| | 25 m Schwimmen (in Sek.) | 42,0 | 34,0 | 28,0 | | | | | | |
| | 200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.) | 41,0 | 36,0 | 31,0 | | | | | | |
| | Gerätturnen | Boden | | | | | | | | |
| **Koordination** | Hochsprung (in m) | -- | | | | | | | | |
| | Zonenweitsprung (in Punkten) | 24 | 27 | 30 | | | | | | |
| | Drehwurf Schleuderball (1kg, in m) | 18 | 21 | 27 | | | | | | |
| | Seilspringen Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt | 10 | 15 | 25 | | | | | | |
| | Gerätturnen | Reck | | | | | | | | |

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe ( mit Anzahl )

Ausdruck vom 25.04.2024

***Trainingsblatt Kinder und Jugend weiblich Altersklasse 10-11 Jahre (Jahrgang 2013 bis 2014) 2024***

***Name:***

***Geburtsdatum:***

***Anschrift:***

***Schwimmfähigkeitsnachweis*** :

| | Übung | Bronze | Silber | Gold | Leistung | Datum/Prüfer | Leistung | Datum/Prüfer | Leistung | Datum/Prüfer |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Ausdauer** | 800 m Lauf (in Min.) | 5:20 | 4:40 | 4:00 | | | | | | |
| | Dauer-/Geländelauf (in Min.) | 15:00 | 20:00 | 30:00 | | | | | | |
| | Schwimmen 200m (in Min.) | 7:20 | 6:25 | 5:30 | | | | | | |
| | 10 km Radfahren (in Min.) | 50:30 | 43:00 | 35:30 | | | | | | |
| **Kraft** | Schlagball (80 g) (in m) | 11,00 | 15,00 | 18,00 | | | | | | |
| | Medizinball (1kg) (in m) | 5,00 | 6,00 | 7,00 | | | | | | |
| | Standweitsprung (in m) | 1,30 | 1,45 | 1,65 | | | | | | |
| | Gerätturnen | Barren | | | | | | | | |
| **Schnelligkeit** | Laufen 50 m (in Sek.) | 11,0 | 10,1 | 9,1 | | | | | | |
| | 25 m Schwimmen (in Sek.) | 39,0 | 31,5 | 25,5 | | | | | | |
| | 200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.) | 37,0 | 32,0 | 27,0 | | | | | | |
| | Gerätturnen | Sprung | | | | | | | | |
| **Koordination** | Hochsprung (in m) | 0,80 | 0,90 | 1,00 | | | | | | |
| | Weitsprung (in m) | 2,30 | 2,60 | 2,90 | | | | | | |
| | Drehwurf Schleuderball (1kg, in m) | 27 | 30 | 36 | | | | | | |
| | Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung | 20 | 30 | 40 | | | | | | |
| | Gerätturnen | Ringe | | | | | | | | |

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe ( mit Anzahl )

Ausdruck vom 25.04.2024

***Trainingsblatt Kinder und Jugend weiblich Altersklasse 12-13 Jahre (Jahrgang 2011 bis 2012) 2024***

***Name:***

***Geburtsdatum:***

***Anschrift:***

***Schwimmfähigkeitsnachweis*** :

| | Übung | Bronze | Silber | Gold | Leistung | Datum/Prüfer | Leistung | Datum/Prüfer | Leistung | Datum/Prüfer |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Ausdauer** | 800 m Lauf (in Min.) | 5:10 | 4:25 | 3:45 | | | | | | |
| | Dauer-/Geländelauf (in Min.) | 20:00 | 30:00 | 40:00 | | | | | | |
| | Schwimmen 400m (in Min.) | 14:50 | 12:55 | 11:00 | | | | | | |
| | 10 km Radfahren (in Min.) | 45:00 | 39:30 | 33:30 | | | | | | |
| **Kraft** | Wurfall (200g) (in m) | 16,00 | 19,00 | 23,00 | | | | | | |
| | Kugelstoßen 3 kg (in m) | 4,75 | 5,25 | 5,75 | | | | | | |
| | Standweitsprung (in m) | 1,40 | 1,60 | 1,80 | | | | | | |
| | Gerätturnen | Reck | | | | | | | | |
| **Schnelligkeit** | Laufen 50 m (in Sek.) | 10,6 | 9,6 | 8,5 | | | | | | |
| | 25 m Schwimmen (in Sek.) | 35,0 | 29,0 | 23,5 | | | | | | |
| | 200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.) | 31,0 | 27,0 | 23,5 | | | | | | |
| | Gerätturnen | Sprung | | | | | | | | |
| **Koordination** | Hochsprung (in m) | 0,90 | 1,00 | 1,10 | | | | | | |
| | Weitsprung (in m) | 2,80 | 3,10 | 3,40 | | | | | | |
| | Schleuderball (1 kg, in m) | 17,00 | 19,50 | 22,00 | | | | | | |
| | Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung | 10 | 20 | 30 | | | | | | |
| | Gerätturnen | Boden | | | | | | | | |

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe ( mit Anzahl )

Ausdruck vom 25.04.2024

***Trainingsblatt Kinder und Jugend weiblich Altersklasse 14-15 Jahre (Jahrgang 2009 bis 2010) 2024***

***Name:***

***Geburtsdatum:***

***Anschrift:***

***Schwimmfähigkeitsnachweis*** :

| | Übung | Bronze | Silber | Gold | Leistung | Datum/Prüfer | Leistung | Datum/Prüfer | Leistung | Datum/Prüfer |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Ausdauer** | 800 m Lauf (in Min.) | 5:00 | 4:20 | 3:35 | | | | | | |
| | Dauer-/Geländelauf (in Min.) | 30:00 | 40:00 | 50:00 | | | | | | |
| | Schwimmen 400m (in Min.) | 13:05 | 11:40 | 10:00 | | | | | | |
| | 10 km Radfahren (in Min.) | 38:00 | 32:30 | 28:30 | | | | | | |
| **Kraft** | Wurfall (200g) (in m) | 20,00 | 24,00 | 27,00 | | | | | | |
| | Kugelstoßen 3 kg (in m) | 5,50 | 6,00 | 6,50 | | | | | | |
| | Standweitsprung (in m) | 1,55 | 1,70 | 1,90 | | | | | | |
| | Gerätturnen | Boden | | | | | | | | |
| **Schnelligkeit** | Laufen 100 m (in Sek.) | 18,6 | 17,0 | 15,5 | | | | | | |
| | 25 m Schwimmen (in Sek.) | 33,0 | 27,5 | 21,5 | | | | | | |
| | 200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.) | 27,0 | 24,5 | 21,5 | | | | | | |
| | Gerätturnen | Sprung | | | | | | | | |
| **Koordination** | Hochsprung (in m) | 0,95 | 1,05 | 1,15 | | | | | | |
| | Weitsprung (in m) | 3,20 | 3,50 | 3,80 | | | | | | |
| | Schleuderball (1 kg, in m) | 19,50 | 22,50 | 25,50 | | | | | | |
| | Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung | 10 | 15 | 20 | | | | | | |
| | Gerätturnen | Boden | | | | | | | | |

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe ( mit Anzahl )

Ausdruck vom 25.04.2024

***Trainingsblatt Kinder und Jugend weiblich Altersklasse 16-17 Jahre (Jahrgang 2007 bis 2008) 2024***

***Name:***

***Geburtsdatum:***

***Anschrift:***

***Schwimmfähigkeitsnachweis*** :

| | Übung | Bronze | Silber | Gold | Leistung | Datum/Prüfer | Leistung | Datum/Prüfer | Leistung | Datum/Prüfer |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Ausdauer** | 800 m Lauf (in Min.) | 4:50 | 4:05 | 3:25 | | | | | | |
| | Dauer-/Geländelauf (in Min.) | 45:00 | 60:00 | 75:00 | | | | | | |
| | Schwimmen 400m (in Min.) | 11:50 | 10:30 | 9:05 | | | | | | |
| | 10 km Radfahren (in Min.) | 32:30 | 28:30 | 25:00 | | | | | | |
| **Kraft** | Wurfall (200g) (in m) | 24,00 | 27,00 | 32,00 | | | | | | |
| | Kugelstoßen 3 kg (in m) | 5,75 | 6,25 | 6,75 | | | | | | |
| | Standweitsprung (in m) | 1,65 | 1,80 | 2,00 | | | | | | |
| | Gerätturnen | Reck | | | | | | | | |
| **Schnelligkeit** | Laufen 100 m (in Sek.) | 17,6 | 16,3 | 15,0 | | | | | | |
| | 25 m Schwimmen (in Sek.) | 30,5 | 25,5 | 20,0 | | | | | | |
| | 200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.) | 25,0 | 22,5 | 20,0 | | | | | | |
| | Gerätturnen | Sprung | | | | | | | | |
| **Koordination** | Hochsprung (in m) | 1,05 | 1,15 | 1,25 | | | | | | |
| | Weitsprung (in m) | 3,40 | 3,70 | 4,00 | | | | | | |
| | Schleuderball (1 kg, in m) | 22,00 | 25,00 | 28,00 | | | | | | |
| | Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung | 10 | 15 | 20 | | | | | | |
| | Gerätturnen | Boden | | | | | | | | |

☐ Ich bin mit der Speicherung der oben erfassten Daten zum Zwecke der Verarbeitung im Sportabzeichenprogramm des Sportkreises Ludwigsburg einverstanden

☐ Ferner stimme ich der Veröffentlichung in den Markgröninger Nachrichten zu, dass ich das Sportabzeichen abgelegt habe ( mit Anzahl )

Ausdruck vom 25.04.2024