Trainingsblatt Kinder und Jugend männlich Altersklasse 6-7 Jahre ***(Jahrgang 2019 bis 2020)*** **2026**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

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.)	10:00	15:00	20:00						
	Schwimmen 200m (in Min.)	9:00	7:20	6:10						
	5 km Radfahren (in Min.)	--								
Kraft	Schlagball (80 g) (in m)	12,00	15,00	17,00						
	Medizinball (1kg) (in m)	2,50	3,50	4,50						
	Standweitsprung (in m)	1,15	1,35	1,50						
	Gerätturnen	Boden								
Schnelligkeit	Laufen 30 m (in Sek.)	7,7	6,8	6,0						
	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,0	38,0	30,0						
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	--								
	Gerätturnen	Sprung								
Koordination	Hochsprung (in m)	--								
	Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24						
	Drehwurf Schleuderball (1kg, in m)	15	18	24						
	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)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____

Trainingsblatt Kinder und Jugend männlich Altersklasse 8-9 Jahre (Jahrgang 2017 bis 2018) **2026**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	5:25	4:40	3:55						
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	12:00	17:00	23:00						
	Schwimmen 200m (in Min.)	8:00	6:45	5:40						
	5 km Radfahren (in Min.)	26:30	23:30	20:30						
Kraft	Schlagball (80 g) (in m)	17,00	20,00	23,00						
	Medizinball (1kg) (in m)	3,00	4,00	5,00						
	Standweitsprung (in m)	1,30	1,50	1,65						
	Gerätturnen	Boden								
Schnelligkeit	Laufen 30 m (in Sek.)	7,2	6,4	5,7						
	25 m Schwimmen (in Sek.)	41,0	33,0	26,0						
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	38,0	33,0	28,0						
	Gerätturnen	Boden								
Koordination	Hochsprung (in m)	--								
	Zonenweitsprung (in Punkten)	27	30	33						
	Drehwurf Schleuderball (1kg, in m)	21	27	33						
	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)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____

Trainingsblatt Kinder und Jugend männlich Altersklasse 10-11 Jahre (Jahrgang 2015 bis 2016) **2026**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	5:05	4:20	3:35
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	17:00	25:00	35:00
	Schwimmen 200m (in Min.)	7:00	6:20	5:10
	10 km Radfahren (in Min.)	48:30	41:00	33:30
Kraft	Schlagball (80 g) (in m)	21,00	25,00	28,00
	Medizinball (1kg) (in m)	1,50	1,70	1,85
	Standweitsprung (in m)	1,50	1,70	1,85
	Gerätturnen	Barren		
Schnelligkeit	Laufen 50 m (in Sek.)	10,3	9,3	8,4
	25 m Schwimmen (in Sek.)	36,0	29,0	22,5
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	35,0	30,5	26,0
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,85	0,95	1,05
	Weitsprung (in m)	2,60	2,90	3,20
	Drehwurf Schleuderball (1kg, in m)	33	39	45
	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	20	30	40
	Gerätturnen	Ringe		

Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer

☐ 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)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____

Trainingsblatt Kinder und Jugend männlich Altersklasse 12-13 Jahre (Jahrgang 2013 bis 2014) **2026**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	4:45	4:00	3:15						
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	25:00	35:00	45:00						
	Schwimmen 400m (in Min.)	13:30	11:30	09:45						
	10 km Radfahren (in Min.)	43:00	37:00	31:30						
Kraft	Wurfall (200g) (in m)	26,00	30,00	33,00						
	Kugelstoßen 3 kg (in m)	6,25	6,75	7,25						
	Standweitsprung (in m)	1,70	1,90	2,05						
	Gerätturnen	Reck								
Schnelligkeit	Laufen 50 m (in Sek.)	9,7	8,9	8,1						
	25 m Schwimmen (in Sek.)	33,0	27,0	21,0						
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	29,5	26,0	22,5						
	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	24,00	27,50						
	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)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____

Trainingsblatt Kinder und Jugend männlich Altersklasse 14-15 Jahre (Jahrgang 2011 bis 2012) **2026**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	4:20	3:40	3:00						
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	35:00	45:00	60:00						
	Schwimmen 400m (in Min.)	12:00	10:15	08:50						
	10 km Radfahren (in Min.)	32:00	28:00	24:00						
Kraft	Wurfall (200g) (in m)	30,00	34,00	37,00						
	Kugelstoßen 4 kg (in m)	7,00	7,50	8,00						
	Standweitsprung (in m)	1,90	2,05	2,25						
	Gerätturnen	Boden								
Schnelligkeit	Laufen 100 m (in Sek.)	17,0	15,4	14,1						
	25 m Schwimmen (in Sek.)	31,0	25,5	20,0						
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	24,0	21,5	19,0						
	Gerätturnen	Sprung								
Koordination	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30						
	Weitsprung (in m)	3,80	4,10	4,40						
	Schleuderball (1 kg, in m)	23,50	28,00	32,00						
	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)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____

Trainingsblatt Kinder und Jugend männlich Altersklasse 16-17 Jahre (Jahrgang 2009 bis 2010) **2026**

Name:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Schwimmfähigkeitsnachweis :

	Übung	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	4:05	3:25	2:45
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	55:00	70:00	90:00
	Schwimmen 400m (in Min.)	11:00	09:40	08:20
	10 km Radfahren (in Min.)	27:00	23:30	20:30
Kraft	Wurfall (200g) (in m)	34,00	38,00	42,00
	Kugelstoßen 5 kg (in m)	7,50	8,00	8,50
	Standweitsprung (in m)	2,05	2,20	2,40
	Gerätturnen	Reck		
Schnelligkeit	Laufen 100 m (in Sek.)	16,3	14,8	13,5
	25 m Schwimmen (in Sek.)	29,5	24,5	19,0
	200 m Radfahren flieg. Start (in Sek.)	22,0	19,5	17,0
	Gerätturnen	Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	1,20	1,30	1,40
	Weitsprung (in m)	4,30	4,60	4,90
	Schleuderball (1 kg, in m)	27,50	32,00	36,50
	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung	10	15	20
	Gerätturnen	Boden		

Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer	Leistung	Datum/Prüfer

☐ 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)

Markgröningen, den_____ Unterschrift_____