

Sportabzeichen-Sportfest 2016

Liebe Schülerin,

am 28.6. findet in diesem Jahr unser Sportfest statt, bei dem Du Dein Sportabzeichen machen kannst. Dazu wirst Du auf dem Sportplatz je eine Übung aus den Disziplinen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination absolvieren. Je nach Deiner Leistung kannst Du ein Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold erreichen mit einer Urkunde und einer Anstecknadel.

In der folgenden Übersicht findest Du die Übungen, die Du für die jeweilige Disziplin auswählen kannst und die Leistungen, die Du erreichen musst (mindestens Bronze in jeder Disziplin). Dabei gibt jeweils Bronze 1 Punkt, Silber 2 Punkte und Gold 3 Punkte. Aus der Gesamtpunktzahl ergibt sich dann, welches Sportabzeichen du bekommen kannst.

Jahrgang		2008/2007			2006/2005			2004/2003			2002/2001			2000/1999			1998/1997		
Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Laufen (in Min.)	800 m															3000 m		
		5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25	22:00	20:00	18:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m						400 m									800 m		
		8:05	6:45	5:20	7:40	6:25	5:10	14:40	12:40	10:35	13:05	11:40	10:05	11:55	10:45	9:05	22:05	18:35	15:50
Kraft	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball						Wurfball											
	Wurfball (200 g) (in m)	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	16,00	19,00	23,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00			
	Kugelstoßen (in m)							3 kg									4 kg		
								4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75	6,50	7,00	7,50
Schnelligkeit	Standweitsprung (in m)	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00	1,65	1,85	2,05
	Laufen (in Sek.)	30 m			50 m						100 m								
		7,7	6,9	6,0	11,2	10,3	9,3	10,6	9,8	9,0	18,1	16,5	14,9	17,1	15,8	14,5	16,9	15,6	14,3
	25m Schwimmen (in Sek.)	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0	29,5	24,0	18,5
Koordination	Weitsprung (in m)				2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00
	Seilspringen	Grundsprung vw mit oder ohne Zwischensprung			Grundsprung vw ohne Zwischensprung			Grundsprung rw ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung		
		10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20	10	15	20

Was Du noch tun musst:

1. Du entscheidest Dich für die Übung in jeder Disziplin, die Du für das Sportabzeichen machen möchtest. Dein Sportlehrer / Deine Sportlehrerin wird Dich vor dem Sportfest danach fragen.
2. Du legst Deinem Sportlehrer / Deiner Sportlehrerin bis zum 17.6. einen Schwimmnachweis vor. Ohne diesen bekommst Du für Deine Leistungen kein Sportabzeichen! Für den Schwimmnachweis hast Du mehrere Möglichkeiten:

A) Allgemeiner Schwimmnachweis oder B) Schwimmen für Ausdauer oder Schnelligkeit

- A) Wenn Du Jahrgang 2005 oder jünger bist brauchst Du einen Nachweis, dass Du 50 m in beliebiger Zeit schwimmen kannst.
Wenn Du Jahrgang 2004 oder älter bist, brauchst Du einen Nachweis, dass Du 200 m in maximal 11 Minuten schwimmen kannst.
Dieser allgemeine Schwimmnachweis darf beliebig alt sein, falls Du Jahrgang 1999 oder jünger bist. Falls Du Jahrgang 1998 oder älter bist, darf der allgemeine Schwimmnachweis maximal 5 Jahre alt sein. Du kannst also
- ein Schwimmabzeichen, aus dem die entsprechende Leistung hervorgeht oder
 - eine Bescheinigung von einem Bademeister oder Deinem Trainer vorlegen.
- B) Wenn Du möchtest, kannst Du das Laufen im Bereich Ausdauer und/oder Schnelligkeit durch Schwimmen ersetzen. Die entsprechende Schwimmstrecke findest Du in der Tabelle. Diese Leistung muss jedoch aus dem aktuellen Kalenderjahr sein!
Lass Dir die Leistung von einem Bademeister oder Deinem Trainer bescheinigen und bringe die Bescheinigung bis zum 17.6. Deinem Sportlehrer / Deiner Sportlehrerin mit. Du brauchst dann keinen allgemeinen Schwimmnachweis mehr.

