

Sportabzeichen-Sportfest 2018

Liebe Schülerin,

am 12.6. 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 | | AK 10-11 (2008/2007) | | | AK 12-13 (2006/2005) | | | AK 14-15 (2004/2003) | | | AK 16-17 (2002/2001) | | | AK 18-19 (2000/1999) | | | AK 20-24 (1998-1994) | | |
|------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------|-------|-------------------------------------|--------|-------|--------------------------------------|--------|-------|-------------------------|--------|--------|--|--------|-------|-------------------------|--------|-------|
| 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 | | | | | | |
| | | 5:20 | 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 | 21:50 | 19:50 | 17:50 |
| Ausdauer | Schwimmen (in Min.) | 200 m | | | 400 m | | | | | | 800 m | | | | | | | | |
| | | 7:20 | 6:25 | 5:30 | 14:50 | 12:55 | 11:00 | 13:05 | 11:40 | 10:00 | 11:50 | 10:30 | 9:05 | 24:00 | 21:10 | 18:25 | 23:35 | 20:50 | 18:00 |
| Kraft | Schlagball (80 g) (in m) | Schlagball | | | Wurfball | | | | | | | | | | | | | | |
| | Wurfball (200 g) (in m) | 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 | 6,50 | 7,00 | 7,50 |
| Standweitsprung (in m) | 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 | 1,60 | 1,80 | 2,00 | |
| Schnelligkeit | Laufen (in Sek.) | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | |
| | | 11,0 | 10,1 | 9,1 | 10,6 | 9,6 | 8,5 | 18,6 | 17,0 | 15,5 | 17,6 | 16,3 | 15,0 | 18,2 | 16,5 | 15,3 | 18,5 | 16,8 | 15,6 |
| Schnelligkeit | 25m Schwimmen (in Sek.) | 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 | 29,0 | 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 | 3,40 | 3,70 | 4,00 |
| | Seilspringen | Grundsprung vw ohne Zwischen-sprung | | | Grundsprung rw ohne Zwischen-sprung | | | Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung | | | | | | Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung | | | | | |
| | | 20 | 30 | 40 | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 20 | 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. Die Riegenführung wird Dich am Sportfest danach fragen.

Vielleicht bist Du jetzt schon fertig, weil Dein Schwimmnachweis vom letzten Sportfest schon registriert ist. Darüber kannst Du Dich bei Deiner Sportlehrerin / Deinem Sportlehrer informieren. Falls von Dir noch kein Schwimmnachweis vorliegt oder Du das Laufen durch Schwimmen ersetzen möchtest, beachte die Hinweise unter 2.

2. Du legst Deinem Sportlehrer / Deiner Sportlehrerin bis zum 30.5. 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 2007 oder jünger bist brauchst Du einen Nachweis, dass Du 50 m in beliebiger Zeit schwimmen kannst.
Wenn Du Jahrgang 2006 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 2001 oder jünger bist. Falls Du Jahrgang 2000 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 zum Sportfest mit und gib sie bei der Riegenführung ab. Du brauchst dann keinen allgemeinen Schwimmnachweis mehr.

