

Sportabzeichen-Laufzettel**Kinder und Jugend (6-17 Jahre)**

Name:	Vorname:
Geburtstag:	
PLZ/Ort:	Straße/Nr.:

	Wahl	Leistung	Datum	Namenszeichen des Prüfers
--	------	----------	-------	---------------------------

Ausdauer

800m Lauf				
-----------	--	--	--	--

Kraft

Schlagball (80g) bis 11-Jahre				
Wurfball (200g) 12-17 Jahre				
Kugelstoßen (3kg) weiblich 12-17 Jahre				
Kugelstoßen (3kg) männlich 12-13 Jahre				
Kugelstoßen (4kg) männlich 14-15 Jahre				
Kugelstoßen (5kg) männlich 16-17 Jahre				
Standweitsprung				

Schnelligkeit

Laufen 30m 6-9 Jahre				
Laufen 50m 10-13 Jahre				
Laufen 100m 14-17 Jahre				

Koordination

Hochsprung 10-17 Jahre				
Weitsprung 10-17 Jahre				
Zonenweitsprung 6-9 Jahre				
Drehwurf 6-11 Jahre				
Schleuderball 12-17 Jahre				
Seilspringen Grundspr.vorwärts mZ 6-9 Jahre				
Seilspringen Grundspr.vorwärts oZ 10-11 Jahre				
Seilspringen Grundspr.rückwärts 12-13 Jahre				
Seilspringen Kreuzdurchschlag 14-17 Jahre				