

Laufzettel Familiendreikampf

Voranmeldung bitte an kontakt@igl-schoeneiche.de

Teamname:

Bitte eintragen ob der Wunsch besteht, das Sportabzeichen abzulegen
 ↓

Familiendreikampf

Name, Vorname	Jahrgang	Alter	M / W	DSA ja/ nein	Kraft 5- Standweitsprung			G S B	Schnelligkeit 1- Laufen	G S B	Koordination 4 o. 5 -Drehwurf; Schleuderball			G S B	Ausdauer1 Laufen	G S B

Disziplinen für den Familiendreikampf

Kraft 5 - Standweitsprung – alle Altersklassen

Schnelligkeit 1 – Laufen – 30 m (6-9Jahre)

50 m (10 bis 13 Jahre und ab 40 Jahre)

100 m (14 bis 39 Jahre)

Koordination 4 – Drehwurf – (6 bis 11 Jahre)

Koordination 5 – Schleuderball (ab 12 Jahre)

Zusätzlich für Deutsches Sportabzeichen (DSA)

Ausdauer 1 – Laufen – 800 m (6 bis 17 Jahre)

3000 m (ab 18 Jahre)