



Richtwerte zu den Wertungswettkämpfen des Baselbieter Jugend-Sportabzeichens

M = männlich

W = weiblich

1. Bergläufe/Läufe/Walking

Kategorie	Jahre	Gelände	Kilometer-Durchschnittszeit
U10 M	7-9 Jahre	-bergig	10:00 Min
		- flach	8:00 Min
U10 W	7-9 Jahre	-bergig	10:00 Min
		- flach	8:00 Min
U12 M	10-11 Jahre	-bergig	9:45 Min
		- flach	7:45 Min
U12 W	10-11 Jahre	-bergig	9:45 Min
		- flach	7:45 Min
U14 M	12-13 Jahre	-bergig	9:30 Min
		- flach	7:30 Min
U14 W	12-13 Jahre	-bergig	9:30 Min
		- flach	7:30 Min
U16 M	14-15 Jahre	-bergig	9:15 Min
		- flach	7:00 Min
U16 W	14-15 Jahre	-bergig	9:15 Min
		- flach	7:00 Min

2. Duathlon/Triathlon

Leistungsanforderung: Rückstand auf Kategorien-Siegerzeit kleiner als 50 Prozent

Auskunft: Swiss Triathlon
Haus des Sports
Talgutzentrum 27
3063 Ittigen b. Bern
Tel. 031 359 72 80, Fax. 031 359 72 89
info@swisstriathlon.ch

Mehr Informationen: www.swisstriathlon.ch

3. Orientierungslauf

Rückstand auf Kategorien-Siegerzeit kleiner als doppelte Siegerzeit

4. Schwimmen

Distanzschwimmen: 500 Meter

U10 M + W	7-9 Jahre	17 Minuten
U12 M + W	10-11 Jahre	16 Minuten
U14 M + W	12-13 Jahre	15 Minuten
U16 M + W	14-15 Jahre	14 Minuten





5. Leichtathletik/Turnen

- a) Klassierung in der ersten Hälfte der Rangliste
- b) Mehrkampf im Verein oder der Schule (Lauf, Sprung, Wurf/Stoss): Richtwerte gemäss Wertungstabelle Swiss Athletics

Kategorie	Alter	Disziplinen	Minimale Punktzahl
U10 M	7-9 Jahre	3, Lauf/Sprung/Wurf	600 Punkte
U10 W	7-9 Jahre	3, Lauf/Sprung/Wurf	600 Punkte
U12 M	10-11 Jahre	3, Lauf/Sprung/Wurf	800 Punkte
U12 W	10-11 Jahre	3, je ein Lauf/ Sprung/Wurf	800 Punkte
U14 M	12-13 Jahre	4, Lauf/Sprung/ Wurf/freie Wahl	1'300 Punkte
U14 W	12-13 Jahre	4, Lauf/Sprung/ Wurf/freie Wahl	1'300 Punkte
U16 M	14-15 Jahre	5, Lauf/Sprung/ Wurf/freie Wahl	2'000 Punkte
U16 W	14-15 Jahre	5, Lauf/Sprung/ Wurf/freie Wahl	1'800 Punkte

Mehr Informationen: www.labb.ch
www.swiss-athletics.ch

7. Allgemeiner Konditionstest

Zehn Disziplinen aus drei Bereichen:

1. Kraft-Schnelligkeit: Pendellauf, Standweitsprung, Medizinball-Wurf
2. Geschicklichkeit/Ausdauer: Step, Basketballwerfen, Tennisball-Pendellauf, Basketball-Korbwerfen, Stützspringen, Basketball-Transport (Dauer pro Disziplin: 1 Minute; Pause zwischen Disziplinen: 1 Minute)
3. Ausdauer: 6-Minuten-Lauf

Richtwerte für Gesamtpunktzahl:

U10	7-9 Jahre	M: 400 Punkte	W: 350 Punkte
U12	10-11 Jahre	M: 500 Punkte	W: 450 Punkte
U14	12-13 Jahre	M: 650 Punkte	W: 550 Punkte
U16	14-15 Jahre	M: 800 Punkte	W: 600 Punkte

Der Konditionstest wird hauptsächlich von Schulen, Vereinen und Riegen des Baselbieter Turnverbandes organisiert und durchgeführt.

8. Hindernisbahn

1. Verbandssportartentests:
 - Zum Beispiel:
 - Unihockey (Test 1)
 - Squash (Test: blau, rot, weiss)
 - Tennis

Die Durchführung weiterer offizieller Verbandstests ist möglich.

2. 12-Minuten-Hindernisbahn: J+S Konditions- und Koordinationstest Polysport

Richtwerte für Gesamtpunktzahl nach den festgelegten Kriterien:





U10	7-9 Jahre	M: 75 Punkte	W: 65 Punkte
U12	10-11 Jahre	M: 85 Punkte	W: 75 Punkte
U14	12-13 Jahre	M: 95 Punkte	W: 85 Punkte
U16	14-15 Jahre	M: 105 Punkte	W: 90 Punkte

Die 12-Minuten-Hindernisbahn wird hauptsächlich von Schulen, Vereinen und Riegen des Baselbieter Turnverbandes organisiert und durchgeführt.

9. Ski nordisch/Ski alpin

Rückstand auf Kategorien-Siegerzeit weniger als 50 %

10. Inline-Skating

Rückstand auf Kategorien-Siegerzeit weniger als 50 %

Alle Wettkämpfe (Infos und Anmeldung) des Swiss-Inline-Cup: www.swiss-inline-cup.ch

13. Sportschiessen mit Druckluftwaffen

Sportschiessen mit Druckluftwaffen: Bestehen eines Wettkampfes gemäss den Normen des Schweizerischen Schiesssportverbandes SSV

Mehr Informationen: www.ksgbl.ch