

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 20 (1963)

**Heft:** 4

  

**Artikel:** Versuche mit dem 1000-m-Lauf im VU

**Autor:** Schönholzer, G. / Wolf, Kaspar / Scheurer, Armin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990867>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Versuche mit dem 1000-m-Lauf im VU

## Die Versuche 1962

Willi Rätz

Im Jahre 1962 haben die Kantone Zürich, Bern, Luzern, Solothurn, Graubünden, Aargau und Wallis Versuche mit dem 1000-m-Lauf als Bestandteil der Grundschulprüfung durchgeführt. Es fanden insgesamt 250 Prüfungen statt mit einer Beteiligung von annähernd 5 000 Teilnehmern. Die Einheitlichkeit dieser Versuche wurde durch die Abgabe von Unterlagen wie Messvorschriften, Wertungstabellen, Prüfungsblatt und Berichtsformular sichergestellt.

## Anlagen

Bei ungefähr einem Drittel der stattgefundenen Prüfungen wurde der 1000-m-Lauf als Gelände- oder Waldlauf durchgeführt. Die Strecken mussten zum Teil in unebenes Gelände gelegt werden. Ungefähr gleichviel Prüfungen fanden auf Naturwiesen mit markierter Laufstrecke zu 2 bis 5 Runden statt. Die Erstellung solcher Anlagen bereitete keine besonderen Schwierigkeiten. Vorhandene Aschenbahnen wurden richtigerweise ausgenützt. Ein Achtel der Prüfungen konnte auf solchen Anlagen, die in unmittelbarer Nähe des Prüfungsplatzes lagen und keiner besonderen Vorbereitung bedurften, durchgeführt werden. In rund doppelt so vielen Fällen mussten als Notlösung Strassenläufe organisiert werden, wovon 13 Prüfungen auf asphaltierten Strassen stattfanden.

Der Zeitbedarf für die Vorbereitung der Laufstrecke war erwartungsgemäss unterschiedlich. In den weitaus meisten Fällen lag er zwischen 20 bis 30 Minuten. Nach den gesammelten Erfahrungen begegnete die Durchführung des 1000-m-Laufes hinsichtlich Anlagen keinen oder zum mindesten keinen unüberwindbaren Schwierigkeiten. Indessen waren die Strecken, wie aus vorstehenden Angaben hervorgeht, ausserordentlich unterschiedlich.

## Bewertung

Die angewendete Punktebewertung, die der bestehenden Wertungstabelle für die Grundschulprüfung angeglichen war, erwies sich bei den unterschiedlichen Anlagen als unzweckmässig. Sie führte zu ungleicher Bewertung der Leistungen. In dieser Frage hat sich klar herausgestellt, dass ein anderes Bewertungssystem gewählt werden muss. Viele Prüfungsleiter haben die Festsetzung einer Maximalzeit pro Jahrgang mit Qualifikation «Erfüllt» und «Nicht erfüllt» vorgeschlagen.

## Zeitbedarf

Der Mehrbedarf an Zeit hat die Grundschulprüfung nicht derart belastet, dass ernsthafte Schwierigkeiten in der Organisation des 1000-m-Laufes auftraten. Eine Ausnahme bildeten lediglich die Prüfungen, die am Abend stattfanden. Hier reicht bekanntlich die Zeit in der Regel ohnehin knapp für die Abwicklung des ordentlichen Prüfungsprogrammes aus. Die Schaffung einer besonderen Regelung für solche Prüfungen ist deshalb zu prüfen.

## Einstellung zur Prüfung

Die Absolventen des 1000-m-Laufes bekundeten in stark überwiegender Mehrheit lebhaftes Interesse und

befürworteten nach bestandener Prüfung die Einführung des 1000-m-Laufes. Es darf daraus der Schluss gezogen werden, dass das Bedenken, die Grundschulprüfung könnte bei der Schweizerjugend an Interesse verlieren, unbegründet ist.

## Vorbereitung

Die frühzeitige Orientierung der Organisationen über die Versuche hat dazu geführt, dass der grösste Teil der Prüfungsteilnehmer vorgängig einem mehr oder weniger intensiven Training oblag. Dieses umfasst in den weitaus meisten Fällen 2 bis 5 Trainingsläufe und wurde bei einer grösseren Anzahl Organisationen auf 6 bis 10 oder sogar auf 11 bis 15 Läufe ausgedehnt. Es beteiligten sich aber auch Jünglinge an den Prüfungen, die unvorbereitet waren.

## Sicherungsmassnahmen

Solche wurden bei allen Prüfungen ergriffen und bestanden in der Hauptsache in der Ermahnung vor dem Start zur Kräfteeinteilung, in der Beobachtung beim Zieleinlauf und der Ueberwachung nach dem Lauf. Weitere Massnahmen stellten die Befragung über die Vorbereitung und die Ausübung einer Pulskontrolle dar. Besondere Vorkommnisse ergaben sich keine. Im Kanton Solothurn wurde ein Teilnehmer wegen verdächtigen Verhaltens aus dem Wettkampf genommen.

## Schlussfolgerungen

Die Durchführung des 1000-m-Laufes als Bestandteil der Grundschulprüfung ist auf breiter Grundlage möglich. Diese Prüfung stösst bei der Jugend auf Interesse, und es ist aus diesem Grunde mit keinen nachteiligen Auswirkungen auf die Beteiligung an Grundschulprüfungen zu rechnen.

Der Lauf ist nicht als obligatorischer Bestandteil der Grundschulprüfung zu erklären. Die Durchführung auf möglichst breiter Grundlage ist dadurch anzustreben, dass jedem Teilnehmer, zu Lasten des Bundes, eine Auszeichnung abgegeben wird, sofern er an der Grundschulprüfung teilgenommen, die Dauerprüfung (Maximalzeit) erfüllt und am Grundschulkurs resp. Grundschultraining teilgenommen hat.

Vom Einbau des 1000-m-Laufes in die Punktebewertung der Grundschulprüfung ist abzusehen. Pro Altersjahr ist eine Maximalzeit festzusetzen mit Qualifikation «Erfüllt» und «Nicht erfüllt».

Dem Umstand, dass die Prüfung durch die Erweiterung mit dem 1000-m-Lauf mehr Zeit beansprucht, was in Einzelfällen zu Schwierigkeiten führt, kann mit der Regelung begegnet werden, die dem Kanton erlaubt, in begründeten Fällen die Durchführung des Laufes getrennt von der übrigen Grundschulprüfung zu bewilligen, unter Beachtung der Einschränkung, dass zwischen den beiden Prüfungen nicht mehr als 14 Tage liegen dürfen.

## Einschaltung einer Dauerleistung in das VU-Programm

Prof. Dr. G. Schönholzer

Das Ziel des Vorunterrichts ist, die Vorbedingungen für eine harmonische Entwicklung des Jugendlichen, und damit zu einer hohen persönlichen Leistungsfä-

higkeit zu gewährleisten. Gesundheit ist Fehlen von Krankheit und gute Leistungsfähigkeit. Differenziert man den Begriff «Leistungsfähigkeit», so werden drei Komponenten ersichtlich:

Die Muskelkraft,  
die Dauerleistungsfähigkeit und  
die nervöse Koordination.

Nur eine gleichzeitige Beeinflussung aller drei Komponenten führt zur harmonischen Entwicklung. Die Muskelkraft wird durch Kraftübungen aller Art entwickelt, wobei der Entwicklungsreiz für den einzelnen Muskel in einer hohen, submaximalen kurzen Belastung desselben besteht. Die Folgerungen für das ganze Muskelsystem ergeben sich von selber. Die Fähigkeit zur Dauerleistung ist abhängig von der Funktionstüchtigkeit des Herz-Kreislauf-Atmungsapparates und wird gefördert durch länger dauernde, ebenfalls verhältnismässig hohe Leistungsanforderungen an den Gesamtorganismus und damit an das Herz. Die nervöse Koordination, eine Funktion des Zentral-Nervensystems wird erzielt durch Übung und äussert sich in einwandfreier Automatisierung (Technik).

Die Forschung der letzten wenigen Jahre hat klar dargelegt, dass die Beeinflussung des Herzens durch körperliche Belastungen einen normalen und notwendigen Vorgang darstellt. Das Herz des heutigen zivilisierten Menschen ist sehr oft nicht optimal leistungsfähig und bedarf eines Entwicklungsreizes. Dies ist schon in der Jugend der Fall. Der Entwicklungsreiz kann nur durch eine Dauerleistung ausgeübt werden. Die entstehenden Einwirkungen auf das Herz (Grössenzunahme, langsamer Puls) sind erwünscht und haben mit einer Schädigung nichts zu tun. Sie sind die Grundlage für eine echte höhere Leistungsfähigkeit, ohne dass dabei das Organ geschädigt wird. Diese Erkenntnisse stehen im Gegensatz zu den vor allem durch die Vorsicht und Spekulation diktierten Auffassungen früherer Jahre, die aus naheliegenden Gründen noch immer von einer erheblichen Anzahl von Aerzten und auch Kliniken geteilt werden, obwohl sie mit Sicherheit widerlegt sind. Die genannten Tatsachen gelten aber lediglich dann, wenn der Organismus gesund ist. Es ist selbstverständlich, dass das Risiko von Schädigungen beim Jugendlichen grösser ist, wenn während vorhandenen Krankheiten, Infektionen usw. Dauerleistungen verlangt werden, als wenn bloss Kraftübungen — z. B. Werfen — verlangt wird.

Die heute für die Rekrutenprüfung verlangten Übungen rekrutieren sich samt und sonders auf dem Gebiet der Kraftschulung und allenfalls der Geschicklichkeitsübungen. Es fehlt ihnen jede Komponente, die geeignet wäre, die Dauerleistungsfähigkeit weiterzuentwickeln. Es ist deshalb bei weitem nicht gesagt, dass die erheblichen erzielten Fortschritte in den letzten Jahren sich auch bestätigen würden, wenn diese Komponente geprüft würde. Es besteht im Gegenteil der Eindruck, dass der Jugendliche heute in bezug auf Gesamtkondition und Dauerleistungsfähigkeit weicherlicher ist als früher.

Ohne die Komponenten der Kraftentwicklung und der koordinativen Übung zu vernachlässigen, scheint es von medizinischer Seite notwendig, Mittel und Wege zu finden, um in der körperlichen Ausbildung des Jugendlichen die Dauerleistungsfähigkeit zu fördern. Aus physiologischen Gründen ist es vollkommen klar, dass dies nur durch Leistungsanforderungen geschehen kann, die relativ hoch sind, d. h. durch Übungen, bei denen eine relativ hohe Arbeit in einer mittleren Zeit geleistet wird. Arbeitsaufwendungen in sehr langer Zeit (Tagesmärsche usw.) genügen dafür nicht, weil sie speziell auf Herz- und Kreislauf nicht den entsprechenden Entwicklungsreiz ausüben können. Wohl aber

sind Mittelstreckenläufe, auch Orientierungsläufe u. a. m. geeignet.

Die Ueberlegungen führen dazu, einen 1000-m-Lauf einzuführen. Die Wahl der Strecke entspricht einem gewissen Kompromiss aus technischen Gründen, was kaum zu umgehen ist. Sie ist andererseits keine übliche Wettkampfstrecke und ist zu lang, um ohne jedes Training in nützlicher Zeit durchlaufen werden zu können und zu kurz, um eine Gefahr der Ueberlastung zu bieten. Die Idee ist selbstverständlich u. a. auch die, dass die Tatsache, dass eine solche Leistung verlangt wird dazu führt, dass sie in breitem Rahmen trainiert wird.

Die Möglichkeit der sportärztlichen Untersuchung und Absicherung ist im Vorunterricht gegeben und soll auch ausgenützt werden, auch wenn dazu gewisse finanzielle Schwierigkeiten überwunden werden müssen. Ist dies der Fall, kann das Risikomoment ohne weiteres in Kauf genommen werden.

Folgende Punkte sind noch zu berücksichtigen:

Das Gefahrenmoment an sich wird weit überschätzt und beruht auf früheren überholten spekulativen Vermutungen. Effektive Schädigungen gesunder Jugendlicher sind auch näherer Prüfung nicht bekannt. Bei Einführung einer Dauerleistung ist selbstverständlich noch mehr als bis jetzt darauf zu achten, dass sie nur von gesunden Individuen absolviert wird.

Was die Tradition und Volksverbundenheit verschiedenster Gepflogenheiten betrifft, ist darauf hinzuweisen, dass auch ungünstige und schädliche Gewohnheiten eine grosse Verbundenheit und Tradition aufweisen, wie z. B. das Rauchen. Es sollte uns dies nicht davon abhalten, die Unzweckmässigkeit einzusehen.

Bei der übervorsichtigen Beurteilung darf man sich fragen, ob in der Zumutung eines Laufschrilles von 1000 m für den Jugendlichen ein Gefahrenmoment besteht. Es handelt sich dabei doch um eine Leistungsgrösse, die im täglichen Leben sehr oft ohne alle Bedenken in Kauf genommen wird. Ein solcher Stand der Zivilisationsdeformation wäre äusserst bedenklich und ist nicht anzunehmen.

Man darf sich auch fragen, ob nicht ein gewisser Widersinn darin liegt, dass für den jungen Menschen vor der Rekrutenschule ein 1000-m-Lauf gefährlich scheint, währenddem kurze Zeit nachher, d. h. im fast gleichen biologischen Alter alle Schranken fallen und Leistungen, z. B. auf Hindernisbahn, verlangt werden, die bis zur Erschöpfung führen.

Es wird noch einmal darauf hingewiesen, dass die Dinge von der medizinischen Seite her sich sehr rasch entwickelt haben, und dass die Auffassungen, die vor zehn Jahren Gültigkeit hatten, weil zahlreiche und wesentliche neue Tatsachen gefunden worden sind, nicht zuletzt infolge der gewaltigen Fortschritte der Untersuchungsmethoden.

## Warum gerade 1000-m-Lauf?

Dr. Kaspar Wolf

### Wie trainieren?

Auf den ersten Blick mag sich der 1000-m-Lauf für Jugendliche von 15 bis 20 Jahren ganz natürlich aufdrängen. Er scheint logisch!

Gleichwohl sind andere Varianten durchaus vertretbar, und solche wurden auch sorgfältig erwogen.

Wäre nicht beispielsweise ein Orientierungslauf als 6. Disziplin der Grundschulprüfung denkbar? Er ist sehr populär. Ausdauerprüfung in Form des Orientierungslaufes wäre wohl die genehmste Form, die zweifellos am ehesten akzeptiert würde. Es ist ausserdem Aus-

dauertraining nach dem wertvollen Intervallprinzip, infolge des ständigen Wechsels zwischen Laufen und Ruhepause beim Kartenstudium. Schliesslich ist der «Naturkontakt» bedeutsam. — All' diesen Vorteilen stehen jedoch leicht erkennbare organisatorische (im Rahmen der Grundschulprüfung!), administrative und geländebedingte Nachteile gegenüber, die leider entschieden überwiegen.

Ein Leistungsmarsch? Auch er fördert die Ausdauer, aber eine andere, wenn auch ebenso willkommene. Allein, auch hier erwachsen namentlich zeitbedingte Nachteile, die diese Variante ausscheiden lassen.

Andere Ausdauerstrecken, 1500 m, 2000 m, 3000 m? Oder 1000-m-Lauf für die 15—17-jährigen, 2000-m-Lauf für die 18—20-jährigen? Für den 2000-m-Lauf sprechen viele gute Gründe. Die Strecke scheint geeignet, weil sie nicht einer der üblichen Wettkampfstrecken entspricht, was unerwünschte Vergleichsmöglichkeiten ausschliesst. Sie ist zu lang, um unterschätzt zu werden und zu vorzeitiger Ausgabe der Kräfte zu verleiten. Sie ist andererseits nicht so lang, dass sie nicht von jedem gesunden Jugendlichen absolviert werden könnte. Diesen Vorteilen stehen u. a. zwei gewichtige Nachteile gegenüber. Einmal wird die Zeit der Gesamtprüfung durch den 2000-m-Lauf erheblich verlängert (für 50 Teilnehmer ca. 30—50 Minuten, für 100 Teilnehmer 1—1½ Std.). Dann fällt infolge des Wechsels von der einen zur andern Strecke die psychologisch reizvolle und wissenschaftlich wertvolle Vergleichsmöglichkeit hinsichtlich Leistungssteigerung während mehreren Jahrgängen weg.

Für den Entscheid zum 1000-m-Lauf waren schliesslich folgende Gründe massgebend:

- physiologisch vertretbare Ausdauerprüfung (gute «mittlere Lage» der Distanz) für alle Jahrgänge
- «Anschluss» an 1-km-Lauf der Schulendprüfung
- allein deshalb Vereinfachung der Organisation
- «tragbarer» zeitlicher Mehrbedarf bei Grundschulprüfung
- Einbau in Grundschulprüfung als 6. Disziplin organisatorisch gut möglich.

\*

Voraussetzung ist natürlich ein sorgfältig aufgebautes, dem Alter und Trainingszustand der Vorunterrichtsschüler angepasstes Ausdauertraining. Der VU-Leiter hat hierbei Gelegenheit, die modernen Methoden des Intervalltrainings anzuwenden. Bei entsprechender Dosierung besteht praktisch keine Gefahr der so oft gefürchteten Ueberbeanspruchung des jungen Organismus, der nämlich auch in dieser Hinsicht Entwicklungsreize benötigt, nicht nur andere. —

Man sehe sich als Auftakt den neuen Film «Modernes Konditionstraining» an. Der Leiter vertiefe sich in Spezialliteratur — es genügt aber schon, wenn er nochmals zur Fachzeitschrift «Starke Jugend — Freies Volk» Nr. 4 vom April 1962 greift und den Artikel «Ausdauertraining» auf Seite 68 und 69 liest.

Wir zitieren daraus den Schlussteil:  
«Grundlegend ist die technische Schulung (Lauftechnik).

Darauf aufbauend: Kurzstreckenlauf, Stafettenläufe.

Sodann: Weckung des Tempogefühls. Vorgehen: kommandierte Kadenz mit dem Mittel der Pfeife. Beispiel: Rundbahn, alle 50 m ein Fanion. Schüler auf alle

Fanions verteilt. Auf Pfiff setzen sich alle in Bewegung. Bei jedem Pfiff und nach einem festgelegten Tempo (z. B. 10 Sek.) müssen die Schüler versuchen, durch gute Dosierung auf der Höhe des jeweils nächsten Fanions durchzulaufen. Anderes Vorgehen: individueller Lauf auf bestimmte Distanz und bestimmte Zeit.

### Aufbau des eigentlichen Ausdauertrainings

- a) Mittelpunkt und Schwerpunkt soll das Fahrtspiel oder die Naturmethode bilden. Organisationsmässig ist es leicht durchführbar und für den Schüler abwechslungsreich (keine Monotonie). Beispiel: 1—2 km regelmässiger Lauf, Erholungsmarsch, Steigerungsläufe über 50, 100, 150 m, dazwischen Erholungsgehen, 1—2 km in wechselndem Rhythmus.

- b) Einführung im Intervall-Laufen:

Distanz	Wiederholungen	Tempo	Erholung
100	10—15	18—17 Sek.	60— 90 Sek.
200	6—10	36—34 Sek.	90—120 Sek.

Ausdauertraining und 1000-m-Lauf: vom Leiter hängt es ab, ob's einschlägt. Es ist heute ein bisschen ein Kunststück, und es braucht Begeisterung. Aber es lohnt sich.

### Die 1000-m-Lauf-Organisation

Armin Scheurer / G. Witschi

Der 1000-m-Lauf bietet Gelegenheit, Willenskraft, Ausdauer und Durchstehvermögen zu schulen und zu beweisen.

#### 1. Streckenwahl

Die Laufstrecke soll möglichst eben sein und keine engen Kurven oder Wendepunkte aufweisen. Rundstrecken sollen mindestens 200 m lang sein. Es ist empfehlenswert, Start und Ziel nahe zusammenzulegen. Harte Laufbeläge (Asphalt, Beton, harte, staubige Naturstrassen, Schotterbelag) sind zu vermeiden. Strecken mit mehr als 1 % Gefälle sind verboten.

Wir unterscheiden 3 Streckenklassen:

- a) Aschen- oder Rasenrundbahnen — Ebene Spielfelder — Ebene Wege und Strassen mit gutem Belag und nur leichten Kurven.
- b) Wege und Strassen mit leichten Steigungen und Senkungen, holprigem Belag oder ziemlich engen Kurven — Nicht ganz ebener Rasen (Wiesen, Matten frisch gemäht)
- c) Coupiertes Gelände — Unebene Wege mit schlechtem Belag und engen Kurven.

#### 2. Markierungen

Die Laufstrecke ist mit Fähnchen, Sägemehl oder Kalk usw. deutlich zu markieren (Start- und Ziellinie wie beim 100-m-Lauf).

#### 3. Abmessen der Strecke

Gültige Messformen sind:

- Bestehende Anlagen (ausgemessene Rundbahnen)
- Abmessen der Strecke mit Messband

- Abfahren der Strecke mit dem Fahrrad mit genau ausgemessener Strecke bei Umdrehung eines Pedals oder Rades (Starrkranz oder Tourenzähler). Berechnung:  $1000 : \text{Teilstrecke in m} = \text{Anzahl der nötigen Umdrehungen}$ .

Die Kurven sind an der Innenseite der Laufbahn zu messen und zu markieren.

#### 4. Zeitmessung

Genauigkeit: 1 Sekunde.

Start wie bei 100-m-Lauf (als Startkommando können auch die letzten Sekunden ausgezählt werden: 5—4—3—2—1—los!). Die Startzeit wird notiert. Die ungenaueste erlaubte Zeitmessung am Ziel erfolgt durch lautes Ablesen der Sekunden von der laufenden Uhr durch den Zeitnehmer. Der Zielsekretär notiert sofort die Einlaufzeiten. Dabei müssen an Start und Ziel gleichlaufende, kontrollierte Uhren vorhanden sein. Die Laufzeit wird dann errechnet.

#### 5. Organisatorisches

- Massenstarts von mehr als 10 Läufern sind nicht empfehlenswert
- Die Läufer sollen nach Möglichkeit Startnummern tragen
- Wo an unübersichtlichen Stellen der Strecke unbemerkt Kurven abgeschnitten werden können, sind Streckenkontrolleure einzusetzen.

#### 6. Funktionäre

Mindestens 1 Starter und 1 Zielrichter.

Wo die Organisation es erfordert, sind weitere Zielsekretäre und Streckenkontrolleure einzusetzen.

#### 7. Material

Fähnchen, Sägemehl oder Kalk usw. für Markierung. Stoppuhren, Messband, Schreibmaterial, Startnummern.

#### 8. Training

Empfehlenswert: Intervall-Training gemischte Form z. B.:

2 x 200, 2 x 300, 2 x 400, 1 x 400, 1 x 300, 1 x 200.

#### 9. Wertungstabelle für die verschiedenen Streckenklassen

Zur Erfüllung des 1000-m-Laufes müssen folgende Minimalzeiten erreicht werden:

Alter	14	15	16	17	18	19/20
auf a-Strecken	4:30	4:15	4:05	4:00	3:55	3:50
auf b-Strecken	4:40	4:25	4:15	4:10	4:05	4:00

auf c-Strecken ist die Idealzeit (Streckenrekord) festzulegen, deren  $1\frac{1}{2}$ faches als Limite gilt.

Je nach Altersstufe kommen zur Limite folgende Zuschläge:

Alter	14	15	16	17	18	19/20
Zuschlag	+ 1:20	+ 50	+ 30	+ 20	+ 10	—

## Eintrag in das Prüfungsblatt und Leistungsheft

<b>Grundschule</b>  Altersjahr <b>18</b>	Name .....
	Vorname .....
	Adresse .....
	Jahrgang .....
	Organisation .....
Nr. .... L H. ....	

	Lauf 80 m	Weit- sprung	Weitwurf 80 g	500 g	Klettern Stange	Tau	Kugelschossen 4 kg	5 kg		Hoch- sprung
1.			—							
2.	—		—							
3.	—		—		—	—				
25	9,4	6,00		60,21	2,9	3,2	13,64	12,25	25	1,75
24	9,5	5,88		58,03	3,0	3,3	13,25	11,91	24	1,70
23	9,7	5,76		55,89	3,1	3,4	12,86	11,58	23	1,65

#### 18. Altersjahr

#### Grundschulung

Am **Grundschulkurs** teilgenommen mit \_\_\_\_\_ Std.

Am **Grundschultraining** teilgenommen ja/nein \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift des Leiters \_\_\_\_\_

#### Grundschulprüfung

Pflichtübungen	Leistung	Punkte
Schnellauf, 80 m	_____	_____
Weitsprung mit Anlauf	_____	_____
Weitwurf Wurfkörper 500 g	_____	_____
Klettern Stange 5 m oder Tau 5 m	_____	_____
Kugelschossen 5 kg oder 4 kg	_____	_____

Eidg. Anforderung: 45 Punkte Erreichte Punktzahl \_\_\_\_\_

Weitere Übung	Leistung	Punkte
1000-m-Lauf (mittels Stempel)	_____	_____
Hochsprung	_____	_____

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift der Prüfungsorgane \_\_\_\_\_