

Dienststelle Gesundheit und Sport
Sportförderung
Meyerstrasse 20
Postfach 3439
6002 Luzern
Tel. +41 41 228 52 74
info.sport@lu.ch
www.sport.lu.ch

JUGEND-AUSDAUERTEST KANTON LUZERN

Testdisziplin	Testbestimmungen
Crosslauf	10-11 Jahre: mindestens 1000 m (Strecke im Gelände) 12-13 Jahre: mindestens 2000 m (Strecke im Gelände) ab 14 Jahre: mindestens 3000 m (Strecke im Gelände)
OL	Durchschnittszeit 30 Minuten; mindestens 8 Posten
SCHWIMMEN	10-12 Jahre: mindestens 300 m ohne Unterbruch 13-14 Jahre: mindestens 500 m ohne Unterbruch ab 14 Jahre: mindestens 700 m ohne Unterbruch (Anforderung: Leiter/in mit SLRG-Brevet 1 oder Wassersicherheitskurs)
RAD / BIKING	10-13 Jahre: mindestens 20 km ab 14 Jahre: mindestens 50 km
SKILANGLAUF	10-13 Jahre: mindestens 3 km ab 14 Jahre: mindestens 5 km
ROLLSPORT	10-13 Jahre: mindestens 5 km ab 14 Jahre: mindestens 10 km
DUATHLON / TRIATHLON	10-13 Jahre: mind. 100 m Schwimmen – 1 km Laufen – 3 km Rad fahren ab 14 Jahre: mind. 200 m Schwimmen – 2 km Laufen – 5 km Rad fahren
Ausdaueranlass (z.B. Spielturniere)	Aspekt der Ausdauer muss im Vordergrund stehen; Turniere ohne direktes Ausscheidungssystem

RAHMENBEDINGUNGEN

Alle im Jugend+Sport anerkannten Lehrpersonen des Kantons Luzern können für eine Schule Ausdauertests durchführen.

Ausdaueranlässe während den drei obligatorischen Sportlektionen und welche im Rahmen von Jugend+Sport stattfinden, sind nicht beitragsberechtigt.

Vor der Durchführung muss der Ausdauer-test mittels speziellem Formular zur Bewilligung der Abteilung Sportförderung eingereicht werden. Die Anmeldung erfolgt über den J+S-Coach.

Die Sicherheitsbestimmungen sind einzuhalten. Die Abteilung Sportförderung übernimmt keine Haftung.

Für alle Jugendlichen im Alter von 10 bis 20 Jahren, welche die Mindestanforderungen des Ausdauer-tests erfüllen, wird der verantwortlichen Schule Fr. 3.-- ausbezahlt. Die Beiträge sind für organisatorische Aufwendungen wie Auszeichnungen, Eintritte, Material etc. zu verwenden.

Die Abrechnung hat mit dem offiziellen Formular zu erfolgen, wobei eine Teilnehmer- / Resultatliste und ein Einzahlungsschein beizufügen sind. Eine Auszahlung an Privatpersonen ist nicht möglich.

ANMELDEFORMULAR

1. ANMELDUNG

Die Anmeldung muss 20 Tage vor dem Durchführungsdatum bei der Abteilung Sportförderung zur Bewilligung eingereicht werden. Anschliessend wird die von der Sportförderung visierte Anmeldung retourniert.

ART DES TESTS

(Testkatalog siehe Vorderseite)
Ausschreibung / Info beilegen
Tagesprogramm oder Startliste

ORT / DATUM / ZEIT

VERANTWORTLICHE LEHRPERSON

(Bedingung gültige J+S-Leiteranerkennung)

J+S-COACH

Adresse

SCHULE

2. BEWILLIGUNG

Die Sportförderung bewilligt den angemeldeten Ausdauerstest

Nummer:

BEMERKUNGEN

Datum:

Visum / Stempel:

3. ABRECHNUNG

Diese Abrechnung muss innerhalb von 20 Tagen nach dem Durchführungsdatum per Mail an Larissa Bach, larissa.bach@lu.ch eingereicht werden.

Anzahl der Teilnehmerinnen / Teilnehmer im Alter von 10 – 20 Jahren: (Teilnehmer- / Rangliste mit Jahrgängen beilegen)

Mädchen

Knaben

Total

4. AUSZAHLUNGSADRESSE

Bank

Niederlassung / Filiale

Angaben Kontoinhaber/in (Empfänger/in)

Postkonto-Nr.

IBAN-Nr.