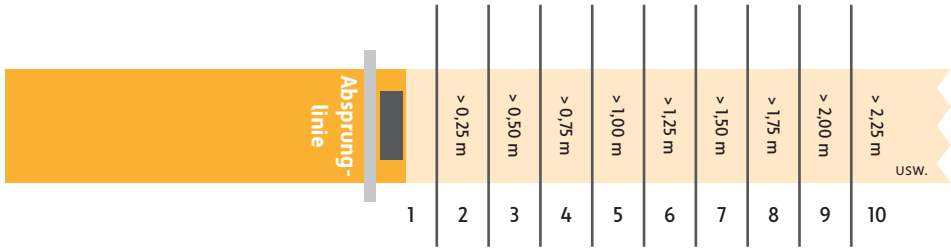


Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <u>M</u> Jugend Stand: 01.01.2018						Start Nr.:	
Name:			Vorname:				Geburtsdatum:		
Verein / Schule / Organisation / Adresse									
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination							
Zahl der Verleihnummer:		Bronze = 1 Pkt. - Silber = 2 Pkt. - Gold = 3 Pkt.				erzielte Leistung			
Gr.	Alter	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.
1	800 m Lauf	Br	5:40	5:25	5:05	4:45	4:20	3:50	Min.
		Si	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	3:05	
		Go	4:15	3:55	3:35	3:15	2:50	2:25	
	Dauerlauf	Br	10:00	12:00	17:00	25:00	35:00	55:00	Min.
		Si	15:00	17:00	25:00	35:00	45:00	70:00	
	Geländelauf	Go	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00	Min.
		Br	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00	
	Schwimmen	Si	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15	9:40	Min.
		Go	6:10	5:40	5:10	09:45	8:50	8:20	
	400 m	200 m		400 m				Min.	
Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00			
Radfahren	Si	23:30	41:00	37:00	28:00	23:30	Min.		
	Go	20:30	33:30	31:30	24:00	20:30			
5 km	5 km		10 km				Min.		
	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00		32,00	
2	Schlagball 80 g	Si	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	36,00	m
		Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	40,00	
		Wurfball 200 g		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g		
	Kugelstoßen	Br				6,25	7,00	7,50	m
		Si				6,75	7,50	8,00	
		Go				7,25	8,00	8,50	
	Standweitsprung	3 kg		4 kg		5 kg		m	
		Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90		2,05
		Si	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05		2,20
	Geräteturnen	Go	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40	m
Boden		Boden		Barren		Reck			
Boden		Reck		Boden		Reck			
3	Laufen	Br	7,7	7,2	10,3	9,7	17,0	16,3	Sek.
		Si	6,8	6,4	9,3	8,9	15,4	14,8	
		Go	6,0	5,7	8,4	8,1	14,1	13,5	
	25 m Schwimmen	30 m		50 m		100 m		Sek.	
		Br	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0		29,5
		Si	38,0	33,0	29,0	27,0	25,5		24,5
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0	Sek.
		Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0	
		Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5	
	Geräteturnen	Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0	gek.
Sprung		Boden		Sprung		Sprung			
Sprung		Boden		Sprung		Sprung			
4	Hochsprung	Br			0,85	0,95	1,10	1,20	m
		Si			0,95	1,05	1,20	1,30	
		Go			1,05	1,15	1,30	1,40	
	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30	Pkt.
		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60	
	Weitsprung (m)	Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90	m
		Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50	
	Tennisring 160-220g	Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00	Pkt.
		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50	
	Schleuderball 1 kg	Drehwurfwurf (Punkte)		Schleuderball (m)				m	
Br		10	10	20	10	10	10		
Si		15	15	30	15	15	15		
Seilspringen	Go	25	25	40	25	20	20	Anz.	
	Ausführung Seilspringen siehe unten!								
	Schwebeb.		Reck		Ringe		Boden		
Nachweis der Schwimmfertigkeit:	Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl							gek.	
	1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich								
	4 - 7 Punkte								
	8 - 10 Punkte							Silber	
	11- 12 Punkte							Gold	
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2018									
<b>Anlage:11</b>									
Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl Punkte.									
Seilspringen									
6 - 9 Jahre	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt								
10 - 11 Jahre	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung								
12 - 13 Jahre	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung								
14 - 17 Jahre	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung								
Datenschutz:	Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en wurde/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.								

### Zonenbreite je 25 cm



### Zonenpunkte

Weite	> 0,25 m	> 0,50 m	> 0,75 m	> 1,00 m	> 1,25 m	> 1,50 m	> 1,75 m	> 2,00 m
Zone	2	3	4	5	6	7	8	9

Weite	> 2,25 m	> 2,50 m	> 2,75 m	> 3,00 m	> 3,25 m	> 3,50 m	> 3,75 m	> 4,00 m
Zone	10	11	12	13	14	15	16	17

#### 6.4.4 Drehwurf

**Bestimmungen:** Ein Tennisring soll aus der seitlichen Schrittstellung über eine Drehbewegung oder mit einer vorgeschalteten ganzen Drehung so weit wie möglich geworfen werden (siehe Skizze). Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden markiert. Der/Die Teilnehmer/in hat vier Versuche, von denen die besten drei in die Wertung kommen.

**Material:** Geworfen wird mit einem Tennisring (160–220 g, Außendurchmesser 15–18 cm). Zulässig sind Tennisringe aus Moosgummi sowie auch mit Luft gefüllte. Hierbei haben die Ringe aus Moosgummi die besseren Flugeigenschaften (**keinen TAUCHRING verwenden**).

**Bewertung:** Gewertet wird die entsprechende Punktzahl der Zone, in der das Wurfgerät erstmals auf dem Boden aufgekommen ist. Die Wertungsbereiche sind jeweils 1 m breit. Dabei werden die drei besten Würfe gewertet und anschließend addiert. Der addierte Punktwert aus den drei gewerteten Würfen entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog).

**Sicherheitshinweis:** Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfeln/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

#### Bewegungsablauf:



#### Griffhaltung:



© Nicolas Fröhlich, DLV

Quelle: Lehrmaterialien des Deutschen Leichtathletik-Verbandes

Abwurfstelle	Zone 1	2	3	4	5	6	7	8
	bis 1 m	bis 2 m	bis 3 m	bis 4 m	bis 5 m	bis 6 m	bis 7 m	usw.
	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte