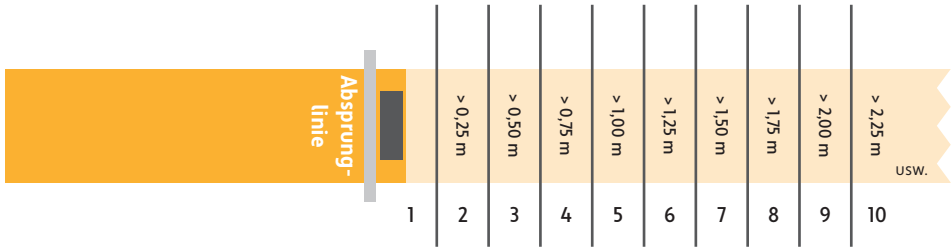


Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel W Jugend Stand: 01.01.2018						Start Nr.:		
Name:			Vorname:				Geburtsdatum:			
Verein / Schule / Organisation / Adresse										
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination								
Zahl der Verleihnummer:		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	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50		Min.
		Si	5:00	4:50	4:40	4:25	4:20	4:05		
		Go	4:15	4:10	4:00	3:45	3:35	3:25		
	Dauerlauf	Br	8:00	10:00	15:00	20:00	30:00	45:00		Min.
		Si	12:00	15:00	20:00	30:00	40:00	60:00		
	Geländelauf	Go	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00		Min.
		Br	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50		
	Schwimmen	Si	7:40	7:00	6:25	12:55	11:40	10:30		Min.
		Go	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	9:05		
	400 m	200 m		400 m					Min.	
		Br	27:00	50:30	45:00	38:00	32:30			
	Radfahren	Si	24:00	43:00	39:30	32:30	28:30		Min.	
Go		21:00	35:30	33:30	38:30	25:00				
5 km	5 km		10 km					Min.		
	Br	6,00	9,00	11,00	16,00	20,00			24,00	
Schlagball 80 g	Si	9,00	12,00	15,00	19,00	24,00	27,00		m	
	Go	13,00	15,00	18,00	23,00	27,00	32,00			
Wurfball 200 g	Schlagball 80 g			Wurfball 200 g				m		
	Br				4,75	5,50			5,75	
Kugelstoßen	Si				5,25	6,00	6,25		m	
	Go				5,75	6,50	6,75			
3 kg	3 kg								m	
	Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65			
Standweitsprung	Si	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70	1,80		m	
	Go	1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00			
Geräteturnen	Boden		Boden		Barren		Reck		gek.	
	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6			
Laufen	Si	7,1	6,6	10,1	9,6	17,0	16,3		Sek.	
	Go	6,3	5,7	9,1	8,5	15,5	15,0			
25 m Schwimmen	30 m		50 m		100 m			Sek.		
	Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0			30,5	
200 m Radfahren mit flieg. Start	Si	38,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5		Sek.	
	Go	30,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0			
Geräteturnen	Br		41,0	37,0	31,0	27,0	25,0		gek.	
	Si		36,0	32,0	27,0	24,5	22,5			
Hochsprung	Go		31,0	27,0	23,5	21,5	20,0		m	
	Br			0,80	0,90	0,95	1,05			
Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Si			0,90	1,00	1,05	1,15		Pkt.	
	Go			1,00	1,10	1,15	1,25			
Weitsprung (m)	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40		m	
	Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70			
Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g	Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00		Pkt.	
	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00			
Schleuderball 1 kg	Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00		m	
	Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00			
Seilspringen	Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)				Anz.		
	Br	10	10	20	10	10			10	
Anzahl	Si	15	15	30	15	15	15		gek.	
	Go	25	25	40	25	20	20			
4	Ausführung Seilspringen siehe unten!									
	Geräteturnen	Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden			
Nachweis der Schwimmfertigkeit:							Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl			
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich							4 - 7 Punkte	Bronze		
							8 - 10 Punkte	Silber		
							11- 12 Punkte	Gold		
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2018							Anlage:10			
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

	Zone 1	2	3	4	5	6	7	8
Abwurfstelle	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