

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <u>W</u> Jugend Stand: 01.01.2020						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.
Radfahren	Br		27:00	50:30	45:00	38:00	32:30	Min.	
	Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30		
	Go		21:00	35:30	33:30	28:30	25:00		
5 km			5 km	10 km			Min.		
10 km									
2	Schlagball 80 g	Br	6,00	9,00	11,00	15,00	20,00	24,00	m
		Si	9,00	12,00	15,00	18,00	24,00	27,00	
		Go	12,00	15,00	18,00	22,00	27,00	31,00	
	Wurfball 200 g		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g			m
	Kugelstoßen	Br				4,75	5,50	5,75	m
		Si				5,25	6,00	6,25	
		Go				5,75	6,50	6,75	
						3 kg			m
	Standweitsprung	Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65	m
		Si	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70	1,80	
Go		1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00		
Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck	gek.	
3	Laufen	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6	Sek.
		Si	7,1	6,6	10,1	9,6	17,0	16,3	
		Go	6,3	5,7	9,1	8,5	15,5	15,0	
			30 m		50 m		100 m		Sek.
	25 m Schwimmen	Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5	Sek.
Si		38,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5		
Go		30,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0		
200 m Radfahren mit flieg. Start	Br		41,0	37,0	31,0	27,0	25,0	Sek.	
	Si		36,0	32,0	27,0	24,5	22,5		
	Go		31,0	27,0	23,5	21,5	20,0		
Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.	
4	Hochsprung	Br			0,80	0,90	0,95	1,05	m
		Si			0,90	1,00	1,05	1,15	
		Go			1,00	1,10	1,15	1,25	
	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40	Pkt.
	Weitsprung (m)	Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70	m
	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	
		Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00	
	Schleuderball 1 kg	Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00	m
			Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)			Anz.
Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10	Anz.	
Anzahl	Si	15	15	30	20	15	15		
	Go	25	25	40	30	20	20		
		Ausführung Seilspringen siehe unten!							Anz.
Geräteturnen		Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden	gek.	
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
Anlage: 5.5									
Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl Punkte.									
6 - 9 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt							
10 - 11 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung							
12 - 13 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung							
14 - 17 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung							
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens									
verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtverband oder Verein. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-akkordeon-15332 abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!									