

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <b>W</b> Jugend Stand: <b>01.01.2021</b>						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		
		Go	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00		
	Schwimmen	Br	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50	Min.	
		Si	7:40	7:00	6:25	12:55	11:40	10:30		
		200 m	Go	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00		9:05
		400 m			200 m		400 m			
Radfahren	Br		27:00	50:30	45:00	38:00	32:30	Min.		
	Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30			
	5 km	Go		21:00	35:30	33:30	28:30			
	10 km			5 km		10 km				
2	Schlagball 80 g	Br	6,00	9,00	11,00	<b>15,00</b>	20,00	24,00	m	
		Si	9,00	12,00	15,00	<b>18,00</b>	24,00	27,00		
		Go	<b>12,00</b>	15,00	18,00	<b>22,00</b>	27,00	<b>31,00</b>		
	Wurfball 200 g	Schlagball 80 g				Wurfball 200 g			m	
		Br			4,75	5,50	5,75			
		Si			5,25	6,00	6,25			
		Go			5,75	6,50	6,75			
	Kugelstoßen					3 kg		m		
		Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55		1,65	
		Si	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70		1,80	
Standweitsprung	Go	1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00	m		
	Geräteturnen	Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck			
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			
	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	Br		41,0	37,0	31,0	27,0	25,0	Sek.	
		Si		36,0	32,0	27,0	24,5	22,5		
	mit flieg. Start	Go		31,0	27,0	23,5	21,5	20,0	Sek.	
Geräteturnen	Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung				
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	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40	Pkt.	
	(Punkte) bis 9 Jahre	Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70		
	Weitsprung (m)	Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00		
	Drehwurf mit einem	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00	Pkt.	
	Tennisring 160-220g	Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00		
	Schleuderball 1 kg	Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00		
				Drehwurf (Punkte)		Schleuderball (m)				
Seilspringen	Br	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	10	10	10	Anz.		
Anzahl	Si	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	20	15	15			
	Go	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	30	20	20			
			Ausführung Seilspringen siehe unten!							
Geräteturnen	Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	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			
						<b>Anlage: 5.5</b>				
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 Galopschritt								
10 - 11 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung								
12 - 13 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung								
14 - 17 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung								
<b>Datenschutz:</b> 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-/Stadtsportbund oder Verein. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt_#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt_#akkordeon-15332</a> 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!										