

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel M Jugend Stand: 01.01.2022						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	4:05	Min.		
		Si	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	3:25			
		Go	4:15	3:55	3:35	3:15	3:00	2:45			
	Dauerlauf Geländelauf	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			
		Go	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00			
	Schwimmen 200 m 400 m	Br	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00	Min.		
		Si	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15	9:40			
		Go	6:10	5:40	5:10	09:45	8:50	8:20			
	Radfahren 5 km 10 km	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00	Min.		
		Si		23:30	41:00	37:00	28:00	23:30			
		Go		20:30	33:30	31:30	24:00	20:30			
2	Schlagball 80 g Wurfball 200 g	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	34,00	m		
		Si	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	38,00			
		Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	42,00			
	Kugelstoßen	Br				6,25	7,00	7,50	m		
		Si				6,75	7,50	8,00			
		Go				7,25	8,00	8,50			
	Standweitsprung Geräteturnen	Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05	m		
		Si	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20			
		Go	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40			
	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		Br	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5	Sek.		
		Si	38,0	33,0	29,0	27,0	25,5	24,5			
		Go	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0			
200 m Radfahren mit flieg. Start Geräteturnen		Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0	Sek.		
		Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5			
		Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0			
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 Weitsprung (m)	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30	Pkt.		
		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60			
		Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90			
	Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g Schleuderball 1 kg	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50	Pkt.		
		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00			
		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50			
	Seilspringen Anzahl	Br	10	10	20	10	10	10	Anz.		
		Si	15	15	30	20	15	15			
		Go	25	25	40	30	20	20			
Ausführung Seilspringen siehe unten!											
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: 5.6											
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 Galoppsprung									
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-/Stadt Sportbund 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!											