

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <b>m</b> Jugend Stand: <b>01.01.2020</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	5:25	5:05	4:45	4:20	<b>4:05</b>	Min.		
		Si	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	<b>3:25</b>			
		Go	4:15	3:55	3:35	3:15	<b>3:00</b>	<b>2:45</b>			
	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			
	200 m	200 m			400 m				Min.		
200 m			400 m								
Radfahren	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00	Min.			
	Si		23:30	41:00	37:00	28:00	23:30				
5 km	Go		20:30	33:30	31:30	24:00	20:30	Min.			
	10 km		5 km	10 km							
2	Schlagball 80 g	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	<b>34,00</b>	m		
		Si	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	<b>38,00</b>			
		Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	<b>42,00</b>			
	Kugelstoßen	Schlagball 80 g			Wurfball 200 g				m		
		Br				6,25	7,00	7,50			
		Si				6,75	7,50	8,00			
	Standweitsprung	Go				7,25	8,00	8,50	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	gek.		
Br			Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck			
Si		7,7	7,2	10,3	9,7	17,0	16,3				
Laufen	Si	6,8	6,4	9,3	8,9	15,4	14,8	Sek.			
	Go	6,0	5,7	8,4	8,1	14,1	13,5				
			30 m	50 m	100 m						
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	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				
3	Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.		
		Br			0,85	0,95	1,10	1,20			
		Si			0,95	1,05	1,20	1,30			
	Hochsprung	Go			1,05	1,15	1,30	1,40	m		
		Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30			
		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60			
	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90	m		
		Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50			
		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00			
	Weitsprung (m)	Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50	Pkt.		
Br		15	21	33	19,50	23,50	27,50				
Si		18	27	39	24,00	28,00	32,00				
Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g	Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50	Pkt.			
	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50				
	Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00				
Schleuderball 1 kg	Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50	m			
	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50				
	Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00				
Seilspringen	Go	25	25	40	30	20	20	Anz.			
	Br	10	10	20	10	10	10				
	Si	15	15	30	20	15	15				
4	Geräteturnen	Go	25	25	40	30	20	20	gek.		
		Br	10	10	20	10	10	10			
		Si	15	15	30	20	15	15			
Ausführung Seilspringen siehe unten!											
Nachweis der Schwimmfertigkeit:	Schwebeb.			Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden	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: 5.6</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 Galoppschritt										
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-/Stadtverband 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!											