

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.
	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	
		Go	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	9:05	
	200 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		5 km			10 km			Min.	
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	Sek.	
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	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)			m
Seilspringen	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!						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-/Stadtsporthilfe 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!									