

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		
1	800 m Lauf	Br	5:40	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50	Mir	
		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	Mir	
		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	Mir	
		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		
	400 m			200 m		400 m			Mir	
		Br		27:00	50:30	45:00	38:00	32:30		
		Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30		
5 km	Go		21:00	35:30	33:30	28:30	25:00	Mir		
			5 km		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		
		Br				4,75	5,50		5,75	
		Si				5,25	6,00		6,25	
	Kugelstoßen					3 kg			m	
		Br								
		Si								
	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	get	
3	Laufen	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6	Sel	
		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		
	25 m Schwimmen			30 m		50 m		100 m		Sel
		Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5		
		Si	38,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br		41,0	37,0	31,0	27,0	25,0	Sel	
		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	get
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	
		Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70		
		Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00		
	Weitsprung (m)	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00	Pkt	
		Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00		
		Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00		
	Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g Schleuderball 1 kg	Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)			m		
		Br	10	10	20	10	10		10	
		Si	15	15	30	20	15		15	
Seilspringen	Go	25	25	40	30	20	20	Anz		
	Ausführung Seilspringen siehe unten!									
Geräteturnen			Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden	get	
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			
						An				
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								