

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <u>m</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	5:25	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	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			
	200 m 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			
	400 m Radfahren			200 m		400 m					Min.
Br			26:30	48:30	43:00	32:00	27:00				
5 km	Si		23:30	41:00	37:00	28:00	23:30		Min.		
	Go		20:30	33:30	31:30	24:00	20:30				
10 km			5 km		10 km					Min.	
	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	34,00				
Schlagball 80 g	Si	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	38,00		m		
	Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	42,00				
Wurfball 200 g			Schlagball 80 g		Wurfball 200 g					m	
	Br				6,25	7,00	7,50				
Kugelstoßen	Si				6,75	7,50	8,00		m		
	Go				7,25	8,00	8,50				
Standweitsprung			3 kg		4 kg		5 kg			m	
	Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05				
2 Geräteturnen	Si	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20		gek.		
	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			30 m		50 m		100 m			Sek.
		Br	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5			
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Si	38,0	33,0	29,0	27,0	25,5	24,5		Sek.	
		Go	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0			
	Geräteturnen	Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0		Sek.	
		Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5			
	Hochsprung	Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0		gek.	
Br				0,85	0,95	1,10	1,20				
Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Si			0,95	1,05	1,20	1,30		m		
	Go			1,05	1,15	1,30	1,40				
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				
Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g	Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90		m		
	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50				
Schleuderball 1 kg	Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00		Pkt.		
	Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50				
Seilspringen			Drehwurfwurf (Punkte)		Schleuderball (m)					m	
	Br	10	10	20	10	10	10				
Anzahl	Si	15	15	30	20	15	15		Anz.		
	Go	25	25	40	30	20	20				
4 Geräteturnen	Ausführung Seilspringen siehe unten!										
		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			
<b>Anlage</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									