

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <u>m</u> Jugend Stand: 01.01.2021						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	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.
400 m	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.	
	Br		5 km	10 km					
2	Schlagball 80 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	
	Wurfball 200 g	Schlagball 80 g			Wurfball 200 g			m	
		Br			6,25	7,00	7,50		
		Si			6,75	7,50	8,00		
	Kugelstoßen	Go			7,25	8,00	8,50	m	
					3 kg	4 kg	5 kg		
		Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90		2,05
	Standweitsprung	Si	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20	m
Go		1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40		
Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck	gek.	
	Laufen	Br	7,7	7,2	10,3	9,7	17,0		16,3
30 m	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		
	Br	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5		
50 m	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		
100 m	Br	38,0	38,0	35,0	29,5	24,0	22,0	Sek.	
	Si		33,0	30,5*	26,0	21,5	19,5		
25 m Schwimmen	Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0	Sek.	
	Br		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung		gek.
200 m Radfahren mit flieg. Start	Si							Sek.	
	Go								
4	Geräteturnen	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	
	Hochsprung	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30	Pkt.
		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	
	Weitsprung (m)	Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00	Pkt.
		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50	
	Drehwurf mit einem	Drehwurfwurf (Punkte)			Schleuderball (m)			m	
Br		10	10	20	10	10	10		
Tennisring 160-220g	Si	15	15	30	20	15	15	Anz.	
	Go	25	25	40	30	20	20		
Schleuderball 1 kg	Ausführung Seilspringen siehe unten!								
	Br	10	10	20	10	10	10	10	
Seilspringen	Si	15	15	30	20	15	15	Anz.	
	Go	25	25	40	30	20	20		
Anzahl	Ausführung Seilspringen siehe unten!								
	Br	10	10	20	10	10	10	10	
Geräteturnen	Si	15	15	30	20	15	15	Anz.	
	Go	25	25	40	30	20	20		
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 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-/Stadtsporthund 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!									