

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel		2025 bis 2027				Jugend - M		Start Nr.:			
Name:				Vorname:				Geburtsdatum: Alter:					
Verein:		Tel:		Adresse:									
LAV-Habbelrath													
Datenschutz:									Die Einwilligung:				
Die auf diesen Laufzettel erfasste/n Person/en wird/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren unterorganisationsen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen													
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer :				Bronze 1 Punkt		Silber 2 Punkte		Gold 3 Punkte		erzielte Leistung			
Gr.	Alter	6 - 7.	8 - 9.	10 - 11.	12 - 13.	14 - 15.	16 - 17			Datum	Pkt.		
1	800 m. Laufen	Br.	05:40	05:25	05:05	04:45	04:20	04:05					
		Si.	05:00	04:40	04:20	04:00	03:40	03:25				Min.	
		Go.	04:15	03:55	03:35	03:15	03:00	02:45					
	Dauerlaufen	Br.	10:00	12:00	17:00	17:00	01:00	35:00	55:00				
		Si.	15:00	17:00	01:00	35:00	45:00	70:00				Min.	
	Geländelauf	Br.	10:00	12:00	17:00	17:00	01:00	35:00	55:00				
		Go.	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00					
	Schwimmen	200m.			400m.								
		Br.	09:00	08:00	07:00	13:30	12:00	11:00					
		Si.	07:20	06:45	06:20	11:30	10:15	09:40				Min.	
	Radfahren	5 km.			10 km.								
		Br.		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00					
Si.			23:30	41:00	37:00	28:00	23:30				Min.		
Go.		20:30	33:30	31:30	24:00	20:30							
2	Medizinballwurf nicht rückwärts (1Kg.) bis 11 Jahre	Br.	2,50	3,00	5,50								
		Si.	3,50	4,00	6,50							m.	
		Go.	4,50	5,00	0,57								
	Kugelstoßen				3 kg.		4 kg.		5 kg.				
		Br.				6,25	7,00	7,50					
		Si.				6,75	7,50	8,00				m.	
	Go.				7,25	8,00	8,50						
	Standweitsprung												
		Br.	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05				m.	
		Si.	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20					
	Go.	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40						
	Schlagball 80g. Wurfball 200g.	Schlagball			Wurfball								
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							
Gerätetunen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck				gek.		
3	Sprint	30 m.			50 m.		100 m.						
		Br.	7,7	7,2	10,3.	9,7	17,0	16,3					
		Si.	6,8	6,4	9,3	8,9	15,4	14,8				Sek.	
	Go.	6	5,7	8,4	8,1	14,1	13,5						
	25m. Schwimmen	Br.	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5					
		Si.	38,0	33,0	29,0	27,0	25,0	24,5				Sek.	
		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	31,0	29,0					
		Si.		33,0	30,5	26,0	25,5	24,5				Sek.	
		Go.		28,0	26,0.	22,5	20,5	19,0					
	Gerätetunen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung				gek.	
	4	Hochsprung	Br.			0,85	0,95	1,10	1,20				
Si.					0,95	1,05	1,20	1,30				m.	
Go.					1,05	1,15	1,30	1,40					
Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre		Br.	18 P	27 P	2,60	3,20	3,80	4,30					
		Si.	21 P	30 P	2,90	3,50	4,10	4,60				m.	
		Go.	24 P	33 P	3,20	3,80	4,40	4,90					
Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g.		Drehwurf			Schleuderball								
		Br.	15 P	21 P	33 P	19,50	23,50	27,00				m.	
		Si.	18 P	27 P	39 P	24,00	28,00	32,00					
Go.		24 P	33 P	45 P	27,50	32,00	36,50						
Seilspringen Anzahl		Br.	10	10	20	10	10	10					
		Si.	15	15	30	20	15	15				Anz.	
	Go.	25	25	40	30	20	20						
Gerätetunen		Schwebb.	Reck	Ringe	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			
Günter Benke, Deutsches Sportabzeichen-Prüfer des SSV-Frechen				J-M				1					
*1) Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwürf ist nicht gestattet.													
*2) Ausführen vom Seilspringen													
6-9 Jahre		Grundsprung Vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt											
10-11 Jahre		Grundsprung Vorwärts ohne Zwischensprung											
12-13 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung											
14-17 Jahre		Grundsprung Kreuzdurchs ohne Zwischensprung											