

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel		2025 bis 2027				Jugend - W		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	05:35	05:20	05:10	05:00	04:50			Min.
		Si.	05:00	04:50	04:40	04:25	04:20	04:05			
		Go.	04:15	04:10	04:00	03:45	03:35	03:25			
	Dauerlaufen	Br.	08:00	10:00	15:00	20:00	30:00	40:00			Min.
		Si.	12:00	15:00	20:00	30:00	40:00	60:00			
	Geländelauf	Br.	08:00	10:00	15:00	20:00	30:00	40:00			Min.
		Go.	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00			
	Schwimmen	200m.		400m.		800m.		1600m.			
		Br.	09:00	08:00	07:20	14:50	13:05	11:50			Min.
		Si.	07:40	07:00	06:25	12:55	11:40	10:30			
Go.	06:20	05:55	05:30	11:00	10:00	09:05					
Radfahren	5 km.		10 km.		20 km.		40 km.				
	Br.	27:00	50:30	45:00	38:00	32:30	28:30			Min.	
	Si.	24:00	43:00	39:30	32:30	28:30	25:00				
Go.	21:00	35:30	33:30	28:30	25:00	22:00					
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 1 kg. (*1) bis 11 Jahre	Br.	2,50	3,00	5,00						m.
		Si.	3,50	4,00	6,00						
		Go.	4,50	5,00	7,00						
	Kugelstoßen 3 kg.	Br.				4,75	5,50	5,75			m.
		Si.				5,25	6,00	6,25			
		Go.				5,75	6,50	6,75			
	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			
	Schlagball 80g. Wurfball 200g.	Schlagball		Wurfball		100g.		200g.			
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					
Gerätetunen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck			gek.	
3	Sprint	30 m.		50 m.		100 m.					
		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				
	25m. 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	25,0			Sek.
		Si.	36,0	32,0	27,0	24,5	22,5	22,5			
		Go.	31,0	27,0	23,5	21,5	20,0	20,0			
Gerätetunen		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 (Punkte) bis 9 Jahre	Br.	18 P	24 P	2,30	2,80	3,20	3,40			m.
		Si.	21 P	27 P	2,60	3,10	3,50	3,70			
		Go.	24 P	30 P	2,90	3,40	3,80	4,00			
	Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g.	Drehwurf		Schleuderball		100g.		200g.			
		Br.	12 P	18 P	27 P	17,00	19,50	22,00			m.
		Si.	15 P	21 P	30 P	19,50	22,50	25,00			
	Go.	21 P	27 P	36 P	22,00	25,50	28,00				
Seilspringen Anzahl	Br.	10	10	20	10	10	10			Anz.	
	Si.	15	15	30	20	15	15				
	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-W				1			
*1) Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf 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									