

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	Br	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00	Min.
		Si	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15	9:40	
	200 m Schwimmen	Br	6:10	5:40	5:10	09:45	8:50	8:20	Min.
		Go	200 m		400 m				
	400 m Schwimmen	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 Radfahren	Br	20:30	33:30	31:30	24:00	20:30		Min.	
	Go	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		
	Kugelstoßen	Si			6,75	7,50	8,00		m
		Go			7,25	8,00	8,50		
					3 kg	4 kg	5 kg		
	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		
Geräteturnen	Boden		Boden	Barren	Reck	Boden	Reck	gek.	
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	
		Si	38,0	33,0	29,0	27,0	25,5	24,5	
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0	Sek.
		Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5	
	Geräteturnen	Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0	gek.
		Sprung		Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	
4	Hochsprung	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	
	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30	Pkt.
		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60	
	Weitsprung (m)	Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90	m
		Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50	
	Tennisring 160-220g	Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00	Pkt.
		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50	
	Schleuderball 1 kg	Drehwurfwurf (Punkte)			Schleuderball (m)				m
Br		10	10	20	10	10	10		
Seilspringen	Si	15	15	30	20	15	15	Anz.	
	Go	25	25	40	30	20	20		
14 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	
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-/Stadtsportbund 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!									