

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel W 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	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50	Min.
		Si	5:00	4:50	4:40	4:25	4:20	4:05	
		Go	4:15	4:10	4:00	3:45	3:35	3:25	
	Dauerlauf	Br	8:00	10:00	15:00	20:00	30:00	45:00	Min.
		Si	12:00	15:00	20:00	30:00	40:00	60:00	
	Geländelauf	Go	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00	Min.
		Br	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50	
	Schwimmen	Si	7:40	7:00	6:25	12:55	11:40	10:30	Min.
		Go	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	9:05	
	200 m	200 m		400 m				Min.	
		Br		27:00	50:30	45:00	38:00		32:30
	Radfahren	Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30	Min.
Go			21:00	35:30	33:30	28:30	25:00		
5 km	5 km		10 km				Min.		
	Br		6,00	9,00	11,00	15,00		20,00	24,00
Schlagball 80 g	Si		9,00	12,00	15,00	18,00	24,00	27,00	m
	Go		12,00	15,00	18,00	22,00	27,00	31,00	
Kugelstoßen	Schlagball 80 g		Wurfball 200 g				m		
	Br				4,75	5,50		5,75	
	Si				5,25	6,00		6,25	
Standweitsprung	Go				5,75	6,50	6,75	m	
	Br						3 kg		
	Si								
Geräteturnen	Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65	gek.	
	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		
Laufen	Boden		Barren		Reck		Sek.		
	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6		17,6	
	Si	7,1	6,6	10,1	9,6	17,0		16,3	
25 m Schwimmen	Go	6,3	5,7	9,1	8,5	15,5	15,0	Sek.	
	30 m		50 m		100 m				
	Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5		
200 m Radfahren mit flieg. Start	Si	38,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5	Sek.	
	Go	30,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0		
	Br		41,0	37,0	31,0	27,0	25,0		
Geräteturnen	Si		36,0	32,0	27,0	24,5	22,5	gek.	
	Go		31,0	27,0	23,5	21,5	20,0		
	Sprung		Boden		Sprung		Sprung		
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	24	2,30	2,80	3,20	3,40	Pkt.	
	Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70		
	Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00		
Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00	Pkt.	
	Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00		
	Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00		
Schleuderball 1 kg	Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)			m		
	Br	10	10	20	10	10		10	
	Si	15	15	30	20	15		15	
Seilspringen	Go	25	25	40	30	20	20	Anz.	
	Ausführung Seilspringen siehe unten!								
	Anzahl								
Geräteturnen	Schwebeb.		Reck		Ringe		Boden		gek.
	Schwebeb.		Reck		Ringe		Boden		
	Schwebeb.		Reck		Ringe		Boden		
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: 5.5	
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!									