

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel m Jugend Stand: 01.01.2019						Start Nr.:		20 km Rad	
Name:			Vorname:				Geburtsdatum:			1. So Juli	
Verein / Schule / Organisation / Adresse:									1. So Sep		
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination						09:00 Uhr			
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	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	200 m Rad	
1	800 m Lauf	Br	5:40	5:25	5:05	4:45	4:20	3:50	Min.		3. So Juli
		Si	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	3:05			3. So Sep
		Go	4:15	3:55	3:35	3:15	2:50	2:25			09:00 Uhr
	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			
		Go	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00			
	Schwimmen	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	09:40			
		Go	6:10	5:40	5:10	09:45	08:50	08:20			
			200 m			400 m			Min.		
Radfahren	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00	Min.			
	Si		23:30	41:00	37:00	28:00	23:30				
	Go		20:30	33:30	31:30	24:00	20:30				
		5 km			10 km			Min.			
2	Schlagball 80 g	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	32,00	m		
		Si	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	36,00			
		Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	40,00			
			Schlagball 80 g			Wurfball 200 g			m		
	Kugelstoßen	Br				6,25	7,00	7,50	m		
		Si				6,75	7,50	8,00			
		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				
		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			
			30 m		50 m		100 m				
	25 m Schwimmen	Br	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5	Sek.		
		Si	38,0	33,0	29,0	27,0	25,5	24,5			
		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	24,0	22,0	Sek.		
		Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5			
		Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0			
		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.			
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. m			
	Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60				
	Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90				
Drehwurf mit einem Tennising 160-220-g	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50	Pkt. m			
	Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00				
	Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50				
		Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)						
Seilspringen (Anzahl)	Br	10	10	20	10	10	10	Anz.			
	Si	15	15	30	15	15	15				
	Go	25	25	40	25	20	20				
		Ausführungen 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 Erwachsenenbereich								4 - 7 Punkte		Bronze	
								8 - 10 Punkte		Silber	
								11- 12 Punkte		Gold	
								Schwimmen			
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2019								2. So Juli			
Drehwurf u. Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 zählen für die Berechnung der Punkte.								2. So Aug			
								2. So Sep			
6 - 9 Jahre		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt						10:00 Uhr			
10 - 11 Jahre		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						bis			
12 - 13 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						12:00 Uhr			
14 - 17 Jahre		Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung									
Datenschutz:		Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en wurde/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 Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.									

D a t u m u n d U n t e r s c h r i f t n i c h t v e r g e s s e n

KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH

Übung	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	2:50	3:50	3:05	2:25
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m						400 m											
		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
Radfahren (in Min.)				5 km			10 km												
				26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30	
KRAFT	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball						Wurfball											
	Wurfball (200 g) (in m)	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	32,00	36,00	40,00
	Kugelstoßen (3 kg, in m)							3 kg			4 kg			5 kg					
									6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50		
	Standweitsprung (in m)	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40
	Geräturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	-			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
Geräturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			
KOORDINATION	Hochsprung (in m)							0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
	Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf						Schleuderball											
	Schleuderball (1 kg, in m)	15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20
Geräturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden			