

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel w 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	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50	Min.		3. So Juli
		Si	5:00	4:50	4:40	4:25	4:20	4:05			3. So Sep
		Go	4:15	4:10	4:00	3:45	3:35	3:25			09:00 Uhr
	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			
		Go	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00			
	Schwimmen	Br	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50	Min.		
		Si	7:40	7:00	6:25	12:55	11:40	10:30			
		Go	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	9:05			
		400 m	200 m			400 m			Min.		
Radfahren	Br		27:00	50:30	45:00	38:00	32:30	Min.			
	Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30				
	Go		21:00	35:30	33:30	28:30	25:00				
	5 km	5 km			10 km			Min.			
	10 km										
2	Schlagball 80 g	Br	6,00	9,00	11,00	16,00	20,00	24,00	m		
		Si	9,00	12,00	15,00	19,00	24,00	27,00			
		Go	13,00	15,00	18,00	23,00	27,00	32,00			
		Wurfball 200 g	Schlagball 80 g			Wurfball 200 g					
	Kugelstoßen	Br				4,75	5,50	5,75	m		
		Si				5,25	6,00	6,25			
		Go				5,75	6,50	6,75			
			3 kg								
	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				
Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck	gek.			
Laufen	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				
		30 m		50 m		100 m					
25 m 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	Sek.			
	Si		36,0	32,0	27,0	24,5	22,5				
	Go		31,0	27,0	23,5	21,5	20,0				
Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.			
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 J.	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				
		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				
Geräteturnen		Schwebbeb.	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	
Seilspringen										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 - WEIBLICH

Übung	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			
800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25			
Dauer-/Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00			
Schwimmen (in Min.)	200 m																				
Radfahren (in Min.)	09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05			
	5 km			10 km			10 km			10 km			10 km			10 km					
Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball																				
Wurfball (200 g) (in m)	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	16,00	19,00	23,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	27,00	32,00		
Kugelstoßen (3 kg, in m)	3 kg																				
Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75			
Gerätturnen	Boden																				
Laufen (in Sek.)	30 m			50 m			100 m			100 m			100 m			100 m					
25 m Schwimmen (in Sek.)	8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0			
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0			
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Boden			Sprung			Boden					
Hochsprung (in m)	0,80			0,90			1,00			0,90			1,10			0,95			1,05		
Weitsprung (in m)	Weitsprung																				
Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00			
Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf																				
Schleuderball (1 kg, in m)	12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00			
Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
Gerätturnen	10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20			
	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden					