

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel m Jugend Stand: 01.01.2024						Start Nr.:			
Name:		Vorname:				Geburtsdatum:					
Verein / Schule / Organisation / Adresse:											
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination						erzielte Leistung			
		Bronze=1 Punkt, Silber=2 Punkte, Gold=3 Punkte									
Gr.	Alter	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.		
A U	800 m Lauf	Br	5:40	5:25	5:05	4:45	4:20	4:05	Min.	20 km Rad 1. So Juli 1. So Sep 09:00 Uhr	
		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			
S D	Dauerlauf Geländelauf	Br	10:00	12:00	17:00	25:00	35:00	55:00	Min.	200 m Rad 3. So Juli 3. So Sep 09:00 Uhr	
		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			
A U	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			
E R	Radfahren	Br	200 m		400 m			Min.			
		Si	26:30	48:30	43:00	32:00	27:00				
		Go	23:30	41:00	37:00	28:00	23:30				
K R	Werfen	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			
A F	Medizinball / Kugelstoßen	Br	2,50	3,00	5,50	6,25	7,00	7,50	m		
		Si	3,50	4,00	6,50	6,75	7,50	8,00			
		Go	4,50	5,00	7,50	7,25	8,00	8,50			
T	Gewicht	Br	Medizinball 1 kg		Kugel 3 kg	Kugel 4 kg	Kugel 5 kg	m			
		Si	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90				2,05
		Go	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05				2,20
F	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			
S C H N E L L I G K E I T	Gerätturnen	Br	Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck	gek.		
		Si	7,7	7,2	10,3	9,7	17,0	16,3			
		Go	6,8	6,4	9,3	8,9	15,4	14,8			
K O O R D I N A T I O N	Laufen	Br	30 m		50 m		100 m		Sek.		
		Si	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5			
		Go	38,0	33,0	29,0	27,0	25,5	24,5			
K O O R D I N A T I O N	25 m Schwimmen	Br	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0	Sek.		
		Si	38,0	33,0	29,0	27,0	25,5	24,5			
		Go	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5			
K O O R D I N A T I O N	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				
K O O R D I N A T I O N	Gerätturnen	Br	Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.		
		Si	0,85	0,95	1,10	1,20	1,20				
		Go	0,95	1,05	1,20	1,30	1,30				
K O O R D I N A T I O N	Hochsprung	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			
K O O R D I N A T I O N	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	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			
K O O R D I N A T I O N	Weitsprung	Br	Drehwurf (Punkte)		Schleuderball (m)			Pkt. m			
		Si	10	10	20	10	10				10
		Go	15	15	30	20	15				15
K O O R D I N A T I O N	Drehwurf mit einem Tennisring 160-220-g Schleuderball 1 kg	Br	Ausführungen Seilspringen siehe unten						Anz.		
		Si	25	25	40	30	20	20			
		Go	25	25	40	30	20	20			
K O O R D I N A T I O N	Seilspringen (Anzahl)	Br	Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden	gek.		
		Si	10	10	20	10	10	10			
		Go	15	15	30	20	15	15			
Nachweis der Schwimmfertigkeit:											
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl					
						4 - 7 Punkte		Bronze		Schwimmen 2. So Juni 2. So Aug 19:45 Uhr bis 21:00 Uhr	
						8 - 10 Punkte		Silber			
						11- 12 Punkte		Gold			
Drehwurf u. Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 zählen für die Berechnung der Punkte.											
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		Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung									
Walking		25. Aug 09:00 Uhr									
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	3:00	4:05	3:25	2:45
	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	Werfen (in m)	Schlagball (80 g)						Wurfball (200 g)											
		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	34,00	38,00	42,00
	Medizinball/Kugelstoßen (in m)	Medizinball (1 kg)						Kugelstoßen (3 kg)			Kugelstoßen (4 kg)			Kugelstoßen (5 kg)					
		2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,50	6,50	7,50	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 Galoppsprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
10		15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20	
Geräturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden			

Nationale Förderer

