

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel w 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								
		Bronze=1 Punkt, Silber=2 Punkte, Gold=3 Punkte					erzielte Leistung		Pkt.	
Gr.	Alter	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
A U S D A U E R R A D F A H R E N W E R F E N M E D I Z I N B A L L K U G E L S T O E S E N G E W I C H T S T A N D W E I T S P R U N G G E R A T T U R N E N L A U F E N S C H N E L L I G K E I T H O C H S P R U N G Z O N E N W E I T S P R U N G (Punkte) bis 9 J. W E I T S P R U N G D R E H W U R F M I T E I N E M T E N N I S R I N G 160-220g S C H L E U D E R B A L L 1 k g S E I L S P R I N G (Anzahl) G E R A T T U R N E N	Br	5:40	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50			
	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		Min.	
	Br	8:00	10:00	15:00	20:00	30:00	45:00			
	Si	12:00	15:00	20:00	30:00	40:00	60:00		Min.	
	Go	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00			
	Br	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50			
	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		Min.	
			200 m			400 m				
Br		27:00	50:30	45:00	38:00	32:30				
Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30				
Go		21:00	35:30	33:30	28:30	25:00		Min.		
		5 km		10 km						
Br	6,00	9,00	11,00	15,00	20,00	24,00				
Si	9,00	12,00	15,00	18,00	24,00	27,00				
Go	12,00	15,00	18,00	22,00	27,00	31,00				
		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g				m	
Br	2,50	3,00	5,00	4,75	5,50	5,75				
Si	3,50	4,00	6,00	5,25	6,00	6,25				
Go	4,50	5,00	7,00	5,75	6,50	6,75				
		Medizinball 1 kg			Kugel 3 kg				m	
Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65				
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		m		
Gerätturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		gek.	
S C H N E L L I G K E I T	Laufen	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		
		Go	6,3	5,7	9,1	8,5	15,5	15,0		
			30 m		50 m		100 m			Sek.
	25 m Schwimmen	Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5		
		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		Sek.
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br		41,0	37,0	31,0	27,0	25,0		
		Si		36,0	32,0	27,0	24,5	22,5		
		Go		31,0	27,0	23,5	21,5	20,0		Sek.
Gerätturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		gek.	
K O O R D I N A T I O N	Hochsprung	Br			0,80	0,90	0,95	1,05		
		Si			0,90	1,00	1,05	1,15		
		Go			1,00	1,10	1,15	1,25		m
	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 J.	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40		
		Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70		Pkt.
		Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00		m
	Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g Schleuderball 1 kg	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00		
		Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00		
		Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00		Pkt.
			Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)				m
Seilspringen (Anzahl)	Br	10	10	20	10	10	10			
	Si	15	15	30	20	15	15			
	Go	25	25	40	30	20	20			
Ausführungen Seilspringen siehe unten										
Gerätturnen		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			
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								
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.								

20 km Rad
1. So Juli
1. So Sep
09:00 Uhr

200 m Rad
3. So Juli
3. So Sep
09:00 Uhr

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

Schwimmen
2. So Juni
2. So Aug
19:45 Uhr

bis
21:00 Uhr

Walking
25. Aug
09:00 Uhr

	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	Übung																		
	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						400 m											
Radfahren	(in Min.)				5 km			10 km											
					27:00	24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00
KRAFT	Werfen (in m)	Schlagball (80 g)									Wurfball (200 g)								
		6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00
	Medizinball/Kugelstoßen (in m)	Medizinball (1 kg)						Kugelstoßen (3 kg)											
		2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,00	6,00	7,00	4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75
Standweitsprung (in m)		1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
Geräturnen		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
		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
	25 m Schwimmen (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
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	-			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0
Geräturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
KOORDINATION	Hochsprung (in m)							0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung						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											
	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 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		