

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <u>m</u> 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																			
Gr. Alter		6 - 7		8 - 9		10 - 11		12 - 13		14 - 15		16 - 17		erzielte Leistung		Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl		Pkt.			
A U S D A U R E R	800 m Lauf	Br	5:40	5:25	5:05	4:45	4:20	4:05													
		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 C H N E L L I G K E I T	Dauerlauf Geländelauf	Br	10:00	12:00	17:00	25:00	35:00	55:00													
		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 S D A U R E R	Schwimmen	Br	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00													
		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																	
E R A U S D A U R E R	Radfahren	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00													
		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																	
K R A F T	Werfen	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	34,00													
		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													
		Schlagball 80 g		Wurfball 200 g																	
A U S D A U R E R	Medizinball / Kugelstoßen	Br	2,50	3,00	5,50	6,25	7,00	7,50													
		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													
		Medizinball 1 kg		Kugel 3 kg		Kugel 4 kg		Kugel 5 kg													
F E H I G K E I T	Standweitsprung	Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05													
		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									
S C H N E L L I G K E I T	Laufen	Br	7,7	7,2	10,3	9,7	17,0	16,3													
		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															
S C H N E L L I G K E I T	25 m Schwimmen	Br	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5													
		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													
S C H N E L L I G K E I T	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0													
		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									
K O O R D I N A T I O N	Hochsprung	Br			0,85	0,95	1,10	1,20													
		Si			0,95	1,05	1,20	1,30													
		Go			1,05	1,15	1,30	1,40													
K O O R D I N A T I O N	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30													
		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	Drehwurf mit einem Tennisring 160-220-g Schleuderball 1 kg	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50													
		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00													
		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50													
		Drehwurf (Punkte)		Schleuderball (m)																	
K O O R D I N A T I O N	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																			
		Schwebeb.		Reck		Ringe		Boden		Boden		Boden									
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  
3. So Aug  
19:45 Uhr  
bis  
21:00 Uhr

**Walking**  
30. Aug  
09:00 Uhr



## 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
<b>AUSDAUER</b>	<b>800 m Lauf</b> (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
	<b>Dauer-/Geländelauf</b> (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
	<b>Schwimmen</b> (in Min.)	<b>200 m</b>						<b>400 m</b>											
		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
<b>Radfahren</b> (in Min.)				<b>5 km</b>			<b>10 km</b>												
				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	
<b>KRAFT</b>	<b>Werfen</b> (in m)	<b>Schlagball (80 g)</b>						<b>Wurfball (200 g)</b>											
		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
	<b>Medizinball/Kugelstoßen</b> (in m)	<b>Medizinball (1 kg)</b>						<b>Kugelstoßen (3 kg)</b>			<b>Kugelstoßen (4 kg)</b>			<b>Kugelstoßen (5 kg)</b>					
		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
<b>Standweitsprung</b> (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	
<b>Geräturnen</b>	<b>Boden</b>			<b>Boden</b>			<b>Barren</b>			<b>Reck</b>			<b>Boden</b>			<b>Reck</b>			
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	<b>Laufen</b> (in Sek.)	<b>30 m</b>						<b>50 m</b>						<b>100 m</b>					
		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
	<b>25 m Schwimmen</b> (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
	<b>200 m Radfahren</b> (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
<b>Geräturnen</b>	<b>Sprung</b>			<b>Boden</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>			
<b>KOORDINATION</b>	<b>Hochsprung</b> (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
	<b>Weitsprung</b> (in m)	<b>Zonenweitsprung</b>						<b>Weitsprung</b>											
	<b>Zonenweitsprung</b> (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
	<b>Drehwurf</b> (in Punkten)	<b>Drehwurf</b>						<b>Schleuderball</b>											
	<b>Schleuderball</b> (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
	<b>Seilspringen</b>	<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung</b>						<b>Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung</b>			<b>Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung</b>			<b>Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung</b>					
	10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20	
<b>Geräturnen</b>	<b>Schwebebalken</b>			<b>Reck</b>			<b>Ringe</b>			<b>Boden</b>			<b>Boden</b>			<b>Boden</b>			

Nationale Förderer

