

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel w Jugend Stand: 01.01.2024						Start Nr.:		
Name:			Vorname:				Geburtsdatum:			
Verein / Schule / Organisation / Adresse:										
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination								
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.	
A U S D A U R E R	800 m Lauf	Br	5:40	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50	Min.	20 km Rad 1. So Juli 1. So Sep 09:00 Uhr
		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		
S D A U R E R	Dauerlauf Geländelauf	Br	8:00	10:00	15:00	20:00	30:00	45:00	Min.	200 m Rad 3. So Juli 3. So Sep 09:00 Uhr
		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		
S W I M M E N	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		
R A D F A H R E N	Radfahren	200 m		400 m				Min.		
		Br	27:00	50:30	45:00	38:00	32:30			
		Si	24:00	43:00	39:30	32:30	28:30			
K R A F T	Werfen	Br	6,00	9,00	11,00	15,00	20,00	24,00	m	
		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		
A U S D A U R E R	Medizinball / Kugelstoßen	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
F E L D E R	Standweitsprung	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
T U R N E N	Gerätturnen	Go	1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00	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		
S C H N E L L I G K E I T	Laufen	Boden		Barren		Reck		gek.		
		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
K O O R D I N A T I O N	25 m Schwimmen	30 m		50 m		100 m		Sek.		
		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
K O O R D I N A T I O N	200 m Radfahren mit flieg. Start	Sprung		Sprung		Sprung		gek.		
		Br	41,0	37,0	31,0	27,0	25,0			25,0
		Si	36,0	32,0	27,0	24,5	22,5			22,5
K O O R D I N A T I O N	Hochsprung	Sprung		Sprung		Sprung		gek.		
		Br	10	10	20	10	10			10
		Si	15	15	30	20	15			15
K O O R D I N A T I O N	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 J. Weitsprung	Schwebeb.		Reck		Ringe		gek.		
		Br	18	24	2,30	2,80	3,20			3,40
		Si	21	27	2,60	3,10	3,50			3,70
K O O R D I N A T I O N	Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g Schleuderball 1 kg	Reck		Ringe		Boden		gek.		
		Br	12	18	27	17,00	19,50			22,00
		Si	15	21	30	19,50	22,50			25,00
K O O R D I N A T I O N	Seilspringen (Anzahl)	Reck		Ringe		Boden		gek.		
		Br	10	10	20	10	10			10
		Si	15	15	30	20	15			15
K O O R D I N A T I O N	Gerätturnen	Reck		Ringe		Boden		gek.		
		Br	10	10	20	10	10			10
		Si	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 3. 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									
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



	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		