

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel W Jugend Stand: 01.01.2020						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 Pkt. - Silber = 2 Pkt. - Gold = 3 Pkt.					erzielte Leistung		
Gr.	Alter	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.
1	800 m Lauf	Br	5:40	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50	Min.
		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	
	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	
	200 m		200 m			400 m			Min.
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		5 km			10 km			Min.	
2	Schlagball 80 g	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	
	Wurfball 200 g		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g			m
	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			m
	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.	
3	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		Sek.
	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.	
4	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 Jahre	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	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00	Pkt.
	Tennisring 160-220g	Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00	
	Schleuderball 1 kg	Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00	
			Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)			m
Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10	Anz.	
	Si	15	15	30	20	15	15		
	Go	25	25	40	30	20	20		
		Ausführung Seilspringen siehe unten!						Anz.	
Geräteturnen		Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden	gek.	
Nachweis der Schwimmfertigkeit:						Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl			
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich						4 - 7 Punkte	Bronze		
						8 - 10 Punkte	Silber		
						11- 12 Punkte	Gold		
Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl Punkte.									
6 - 9 Jahre	Seilspringen - Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt								
10 - 11 Jahre	Seilspringen - Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung								
12 - 13 Jahre	Seilspringen - Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung								
14 - 17 Jahre	Seilspringen - Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung								
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Regions-, Kreis- oder Stadtsportbund oder Verein. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem LSB oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!						Unterschrift Erziehungsberechtigte:			

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <u>m</u> Jugend Stand: 01.01.2020						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 Pkt. - Silber = 2 Pkt. - Gold = 3 Pkt.					erzielte Leistung			
Gr.	Alter	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
1	800 m Lauf	Br	5:40	5:25	5:05	4:45	4:20	4:05	Min.	
		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		
	Dauerlauf	Br	10:00	12:00	17:00	25:00	35:00	55:00	Min.	
		Si	15:00	17:00	25:00	35:00	45:00	70:00		
	Geländelauf	Go	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00	Min.	
		Br	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00		
	Schwimmen	Si	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15	9:40	Min.	
		Go	6:10	5:40	5:10	09:45	8:50	8:20		
	200 m			200 m			400 m			Min.
		200 m			400 m					
400 m	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00	Min.		
	Si		23:30	41:00	37:00	28:00	23:30			
Radfahren	Go		20:30	33:30	31:30	24:00	20:30	Min.		
			5 km			10 km				
2	Schlagball 80 g	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		
	Wurfball 200 g	Schlagball 80 g				Wurfball 200 g			m	
		Br				6,25	7,00	7,50		
		Si				6,75	7,50	8,00		
	Kugelstoßen	Go				7,25	8,00	8,50	m	
						3 kg	4 kg	5 kg		
		Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05		
	Standweitsprung	Si	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20	m	
Go		1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40			
		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck			
3	Laufen	Br	7,7	7,2	10,3	9,7	17,0	16,3	Sek.	
		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		
	25 m Schwimmen			30 m		50 m		100 m		Sek.
		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		
	200 m Radfahren	Go	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0	Sek.	
		Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0		
	mit flieg. Start	Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5	Sek.	
		Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0		
4	Hochsprung			Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	gek.	
		Br			0,85	0,95	1,10	1,20		
		Si			0,95	1,05	1,20	1,30		
	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Go			1,05	1,15	1,30	1,40	m	
		Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30		
		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60		
	Weitsprung (m)	Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90	m	
		Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50		
	Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g	Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00	Pkt.	
		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50		
Schleuderball 1 kg	Drehwurfwurf (Punkte)				Schleuderball (m)			m		
	Br	10	10	20	10	10	10			
	Si	15	15	30	20	15	15			
Seilspringen	Go	25	25	40	30	20	20	Anz.		
	Ausführung Seilspringen siehe unten!									
Geräteturnen			Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden	gek.	
			Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden		
Nachweis der Schwimmfertigkeit:								Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl		
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich								4 - 7 Punkte	Bronze	
								8 - 10 Punkte	Silber	
								11 - 12 Punkte	Gold	
Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl Punkte.										
6 - 9 Jahre	Seilspringen - Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt									
10 - 11 Jahre	Seilspringen - Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung									
12 - 13 Jahre	Seilspringen - Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung									
14 - 17 Jahre	Seilspringen - Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung									
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Regions-, Kreis- oder Stadtsportbund oder Verein).								Unterschrift Erziehungsberechtigte:		
Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem LSB oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!										