

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel weibl. Jugend Stand: 01.01.2017						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		erzielte Leistung				
Gr.	Alter	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
AUSDAUER	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/ Geländelauf	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	09:00	08:00	07:20	14:50	13:05	11:50		Min.
		Si	07:40	07:00	06:25	12:55	11:40	10:30		
		Go	06:20	05:55	05:30	11:00	10:00	09:05		
	Schwimmstrecke		200 m			400 m				
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			
Radstrecke		5 km			10 km					
KRAFT	Schlagball 80 g/ Wurfball 200g	Br	6,00	9,00	11,00	16,00	20,00	24,00		m
		Si	9,00	12,00	15,00	19,00	24,00	27,00		
		Go	13,00	15,00	18,00	23,00	27,00	32,00		
	Ballart		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g				
	Kugelstoßen	Br				4,75	5,50	5,75		m
		Si				5,25	6,00	6,25		
		Go				5,75	6,50	6,75		
	Kugelgewicht		3 kg							
	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			
Gerätturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		gek.	
SCHNELLIGKEIT	Sprint	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		
	Sprintstrecke		30 m		50 m		100 m			
25 m Schwimmen	Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5		Sek.	
	Si	37,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5			
	Go	29,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0			
200 m Radfahren mit fliegendem 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			
Gerätturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		gek.	
KOORDINATION	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 J. / Weitsprung (m)	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40		Pkt./ m
		Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70		
		Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00		
			Zonenweitsprung (Pkte.)		Weitsprung (m)					
	Drehwurf / Schleuderball 1 kg	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00		Pkt./ m
		Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00		
		Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00		
		Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)					
Seilspringen Anzahl	Br	10	10	20	10	10	10		Anz.	
	Si	15	15	30	15	15	15			
	Go	25	25	40	25	20	20			
		Grundsprung vorwärts mit und ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt		vorwärts ohne Zwischensprung	rückwärtss ohne Zwischensprung	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung				
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 Erwachsenen Bereich						4 - 7 Punkte	Bronze			
						8 - 10 Punkte	Silber			
						11 - 12 Punkte	Gold			
Nationale Förderer										
										