

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel männl. Jugend Stand: 01.01.2018						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	5:25	5:05	4:45	4:20	3:50	Min.		
		Si	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	3:05			
		Go	4:15	3:55	3:35	3:15	2:50	2:25			
	Dauerlauf/ Geländelauf	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			
		Go	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00			
	Schwimmen	Br	09:00	08:00	07:00	13:30	12:00	11:00	Min.		
		Si	07:20	06:45	06:20	11:30	10:15	09:40			
		Go	06:10	05:40	05:10	09:45	08:50	08:20			
	Schwimmstrecke		200 m			400 m					
	Radfahren	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00	Min.		
		Si		23:30	41:00	37:00	28:00	23:30			
Go			20:30	33:30	31:30	24:00	20:30				
Radstrecke		5 km			10 km						
KRAFT	Schlagball 80 g/ Wurfball 200g	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	32,00	m		
		Si	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	36,00			
		Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	40,00			
	Ballart		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g					
	Kugelstoßen	Br				6,25	7,00	7,50	m		
		Si				6,75	7,50	8,00			
		Go				7,25	8,00	8,50			
	Kugelgewicht					3 kg	4 kg	5 kg			
		Standweitsprung	Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05	m	
			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			
	Gerätturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		gek.	
SCHNELLIGKEIT	Sprint	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			
	Sprintstrecke		30 m		50 m		100 m				
	25 m Schwimmen	Br	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5	Sek.		
		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			
	200 m Radfahren mit fliegendem Start	Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0	Sek.		
		Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5			
		Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0			
	Gerätturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		gek.	
	KOORDINATION	Hochsprung	Br			0,85	0,95	1,10	1,20	m	
Si					0,95	1,05	1,20	1,30			
Go					1,05	1,15	1,30	1,40			
Zonenweitsprung (Punkte) / Weitsprung (m)		Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30	Pkt./ m		
		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60			
		Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90			
			Zonenweitsprung (Pkte.)			Weitsprung (m)					
Drehwurf / Schleuderball 1 kg		Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50	Pkt./ m		
		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00			
		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50			
			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 Zwischen- sprung	rückwärtss ohne Zwischen- sprung	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			
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.											