

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <u>m</u> Jugend, Stand 01.01.2023						Start-Nr.			
Name:		Vorname:				Geburtsdatum:					
Verein/ Schule / Organisation / Adresse:											
Letzte Ident-Nr.		Gr.1=Ausdauer, Gr.2=Kraft, Gr.3=Schnelligkeit, Gr.4=Koordination									
Gr.	Alter:	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	Sek./Min.gekonnt, Zahl	Pkt.		
1	800m-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			
	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			
	Schwimmen 200m/400m	Br	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00			
		Si	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15	9:40			
		Go	6:10	5:40	5:10	9:45	8:50	8:20			
				200 m	200 m	200 m	400 m	400 m	400 m	Min.	
	Radfahren 5 km (8, 9 J.) / 10 km (ab 10 J.)	Br	X	26:30	48:30	43:00	32:00	27:00			
		Si	X	23:30	41:00	37:00	28:00	23:30			
Go		X	20:30	33:30	31:30	24:00	20:30				
			Nicht zul.	5 km	10 km	10 km	10 km	10 km			
2	Schlagball 80g Wurfball 200g	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			m	
	Kugelstoßen	Br	X	X	X	6,25	7,00	7,50			
		Si	X	X	X	6,75	7,50	8,00			
		Go	X	X	X	7,25	8,00	8,50			
				Nicht zulässig			3 kg	4 kg	5 kg	m	
	Standweit- Sprung	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			
		G	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40			
	Geräteturnen			Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		
3	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			
		G	6,0	5,7	8,4	8,1	14,1	13,5			
				30 m		50 m		100 m		Sek.	
	Schwimmen 25 m	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			
		G	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0			
	200m Radfahren Mit flieg.Start	Br	X	38,0	35,0	29,5	24,0	22,0			
		Si	X	33,0	30,5	26,0	21,5	19,5			
		G	X	28,0	26,0	22,5	19,0	17,0			
	Geräteturnen			Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Gek.	
4	Hochsprung	Br	X	X	0,85	0,95	1,10	1,20			
		Si	X	X	0,95	1,05	1,20	1,30			
		G	X	X	1,05	1,15	1,30	1,40			
	Weitsprung, Zonenweitspr.bis 9 J. (je 25cm Zone)	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30			
		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60			
		G	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90			
	Drehwurf / Schleuderball	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50			
		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00			
		G	24	33	45	27,50	32,00	36,50			
				Drehwurf (Pkt.)			Schleuderball (m)				
	Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10			
		Si	15	15	30	20	15	15			
G		20	20	40	30	20	20				
(Anzahl)		GS vorw. m/	o./Galop	GS vorw.,o.	GS rückw.	Kreuzd.	oh. Zw.	Anz.			
Geräteturnen			Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden			
Nachweis der Schwimmfertigkeit:					Gesamtleistung anhand der erreichten Punkte:						
Schwimmen: Mind. 1 x im Jugendbereich (von 6 bis 17 Jahren)					4 – 7 Punkte		Bronze				
					8 – 10 Punkte		Silber				
					11 – 12 Punkte		Gold				
Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 werden für die Punkte gewertet.											

