

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <u>M</u> 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 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	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	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				
	200 m 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				
	400 m		200 m		400 m				Min.			
Radfahren	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00	Min.				
	Si		23:30	41:00	37:00	28:00	23:30					
5 km	Go		20:30	33:30	31:30	24:00	20:30	Min.				
10 km			5 km	10 km				Min.				
2	Schlagball 80 g	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				
	Wurfball 200 g		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g			m			
	Kugelstoßen	Br				6,25	7,00	7,50	m			
		Si				6,75	7,50	8,00				
		Go				7,25	8,00	8,50				
	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				
Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck	gek.				
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	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 flieg. Start	Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0	Sek.			
		Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5				
	Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.			
	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		Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30			Pkt.	
(Punkte) bis 9 Jahre		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60				
Weitsprung (m)		Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90				
Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g		Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50			Pkt.	
Schleuderball 1 kg	Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00					
	Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50					
Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10	Anz.				
Anzahl	Si	15	15	30	15	15	15					
	Go	25	25	40	25	20	20					
4	Geräteturnen		Schwebeb.	Reck	Ringe	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					
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2018 Anlage:11												
Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl 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.												