

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		
	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						
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	
		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			
Geräteturnen			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 mit flieg. Start	Go		26,0	22,5	21,0	20,0	19,0	Sek.	
		Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0		
		Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5		
	Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.	
4	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) bis 9 Jahre	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30	Pkt.	
	Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60			
	Weitsprung (m)	Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90	Pkt.	
	Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50		
	Schleuderball 1 kg	Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00	Pkt.	
	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				
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		
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.										