

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel W 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	5:35	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	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		
	Geländelauf	Go	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00		Min.
		Br	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50		
	Schwimmen	Si	7:40	7:00	6:25	12:55	11:40	10:30		Min.
		Go	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	9:05		
	400 m		200 m			400 m				Min.
Radfahren	Br			50:30	45:00	38:00	32:30		Min.	
	Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30			
5 km	Go		21:00	35:30	33:30	38:30	25:00		Min.	
10 km			5 km	10 km					Min.	
2	Schlagball 80 g	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		
	Wurfball 200 g	Schlagball 80 g			Wurfball 200 g				m	
		Br				4,75	5,50	5,75		m
		Si				5,25	6,00	6,25		m
	Kugelstoßen	Go				5,75	6,50	6,75		m
					3 kg				m	
		Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65		m
	Standweitsprung	Si	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70	1,80		m
Go		1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00		m	
Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		gek.	
3	Laufen	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		
	25 m Schwimmen	30 m		50 m		100 m			Sek.	
		Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5		Sek.
		Si	38,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5		Sek.
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go		41,0	37,0	31,0	27,0	25,0		Sek.
		Si		36,0	32,0	27,0	24,5	22,5		Sek.
	Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		gek.
	4	Hochsprung	Br			0,80	0,90	0,95	1,05	
Si					0,90	1,00	1,05	1,15		
Go					1,00	1,10	1,15	1,25		
Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre		Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40		Pkt.
Weitsprung (m)		Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70		m
Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g		Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00		Pkt.
		Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00		Pkt.
Schleuderball 1 kg		Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00		m
Go		21	27	36	22,00	25,50	28,00		m	
Seilspringen		Drehwurf (Punkte)		Schleuderball (m)				Anz.		
Anzahl	Br	10	10	20	10	10	10		Anz.	
Go	15	15	30	15	15	15	15		Anz.	
Go	25	25	40	25	20	20	20		Anz.	
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:10				
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.									