

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <b>W</b> Jugend Stand: 01.01.2019						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.
Br			27:00	50:30	45:00	38:00	32:30		
Radfahren	Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30	Min.	
	Go		21:00	35:30	33:30	38:30	25:00		
10 km	5 km			10 km				Min.	
	Br	6,00	9,00	11,00	16,00	20,00	24,00		
Schlagball 80 g	Si	9,00	12,00	15,00	19,00	24,00	27,00	m	
	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		
Kugelstoßen	Si				5,25	6,00	6,25	m	
	Go				5,75	6,50	6,75		
3 kg									
	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		
Geräteturnen	Boden		Boden	Barren	Reck	Boden	Reck	gek.	
	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6		
Laufen	Si	7,1	6,6	10,1	9,6	17,0	16,3	Sek.	
	Go	6,3	5,7	9,1	8,5	15,5	15,0		
30 m	50 m			100 m				Sek.	
	Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5		
25 m Schwimmen	Si	38,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5	Sek.	
	Go	30,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0		
200 m Radfahren mit flieg. Start	Br		41,0	37,0	31,0	27,0	25,0	Sek.	
	Si		36,0	32,0	27,0	24,5	22,5		
Geräteturnen	Go		31,0	27,0	23,5	21,5	20,0	gek.	
	Sprung		Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		
Hochsprung	Br			0,80	0,90	0,95	1,05	m	
	Si			0,90	1,00	1,05	1,15		
Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Go			1,00	1,10	1,15	1,25	Pkt.	
	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40		
Weitsprung (m)	Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70	m	
	Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00		
Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00	Pkt.	
	Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00		
Schleuderball 1 kg	Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00	m	
	Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)					
Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10	Anz.	
	Si	15	15	30	15	15	15		
Anzahl	Go	25	25	40	25	20	20	gek.	
	Ausführung Seilspringen siehe unten!								
4	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, 01.01.2019									
<b>Anlage: 5.5</b>									
Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl Punkte.									
6 - 9 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt							
10 - 11 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung							
12 - 13 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung							
14 - 17 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung							
<b>Datenschutz:</b> Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens									
verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporbund oder Verein. Weitere									
Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter									
<a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332</a> abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf									
Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!									