

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel <u>W</u> Jugend, Stand 01.01.2020					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	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50	
		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 / Geländelauf	Br	8:00	10:00	15:00	20:00	30:00	45:00	
		Si	12:00	15:00	20:00	30:00	40:00	60:00	
		Go	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00	
	Schwimmen 200m/400m	Br	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50	
		Si	7:40	7:00	6:25	12:55	11:40	10:30	
		Go	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	9:05	
			200m	200m	200m	400m	400m	400m	Min.
	Radfahren 5 km (8, 9 J.) 10 km (ab 10 J.)	Br	X	27:00	50:30	45:00	38:00	32:30	
		Si	X	24:00	43:00	39:30	32:30	28:30	
Go		X	21:00	35:30	33:30	28:30	25:00		
2	Schlagball 80g Wurfball 200g	Br	6,00	9,00	11,00	15,00	20,00	24,00	
		Si	9,00	12,00	15,00	18,00	24,00	27,00	
		Go	12,00	15,00	18,00	22,00	27,00	31,00	
			Schlagball 80 g				Wurfball 200 g		m
	Kugelstoßen	Br	X	X	X	4,75	5,50	5,75	
		Si	X	X	X	5,25	6,00	6,25	
		Go	X	X	X	5,75	6,50	6,75	
			Nicht zulässig			3 kg			m
	Standweit- Sprung	Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65	
		Si	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70	1,80	
		G	1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00	m
	Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck	
3	Laufen	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6	
		Si	7,1	6,6	10,1	9,6	17,0	16,3	
		G	6,3	5,7	9,1	8,5	15,5	15,0	
				30 m		50 m		100 m	
	Schwimmen 25 m	Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5	
		Si	38,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5	
		G	30,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0	Sek.
	200m Radfahren Mit flieg.Start	Br	X	41,0	37,0	31,0	27,0	25,0	
		Si	X	36,0	32,0	27,0	24,5	22,5	
		G	X	31,0	27,0	23,5	21,5	20,0	Sek.
	Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Gek.
	4	Hochsprung	Br	X	X	0,80	0,90	0,95	1,05
Si			X	X	0,90	1,00	1,05	1,15	
G			X	X	1,00	1,10	1,15	1,25	M
Weitsprung, Zonenweitspr.bis 9 J. (je25cmZone)		Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40	
		Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70	
		G	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00	m/Pkt
Drehwurf (-11 J.) Schleuderball (ab 12 J.)		Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00	
		Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00	
		G	21	27	36	22,00	25,50	28,00	Pkt
			Drehwurf (Pkt.)			Schleuderball (m)			
Seilspringen		Br	10	10	20	10	10	10	
		Si	15	15	30	20	15	15	m /
	G	25	25	40	30	20	20	Pkt	
	(Anzahl)		GS vorw.	m./o. Z.	GS vor o.Z.	GS rückw.	Kreuzd.	o.Z.	Anz.
Geräteturnen		Schwebbeb	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.									

