

Laufzettel Jungen (6-17 Jahre)



Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Adresse



**DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN**

Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination

Gr.	Alter	6 - 7		8 - 9		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		erzielte Leistung	Pkt.		
		10 - 11		12 - 13		14 - 15		16 - 17				Sek., Min., m, gekont, Anzahl	
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					
	Schwimmen	Br	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00					
		Si	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15	9:40					
		Go	6:10	5:40	5:10	9:45	8:50	8:20					
Strecke	200 m				400 m				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							
	Kugelstoßen	Br				6,25	7,00	7,50					
		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					
		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					
		30 m		50 m		100 m							
	25 m Schwimmen	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					
Go		30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0						
Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.					
4	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					
		Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90					
	Weitsprung (m)	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50					
		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00					
		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50					
	Schleuderball 1 kg	Drehwurf (Punkte)				Schleuderball (m)							
	Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10					
		Si	15	15	30	15	15	15					
		Go	25	25	40	25	20	20					
(Anzahl)		Grundsprung vorwärts			rückwärts	Kreuzdurchschlag		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

Anlage:14

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