

# Laufzettel Mädchen (6-17 Jahre)



Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Adresse



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN

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

Gr.	Alter	erzielte Leistung						Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
		6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17			
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		
	Schwimmen	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	09:05		
Strecke		200 m			400 m			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				
	Kugelstoßen	Br				4,75	5,50	5,75		m
		Si				5,25	6,00	6,25		
		Go				5,75	6,50	6,75		
			3 kg							
	Standweitsprung	Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65		m
		Si	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70	1,80		
		Go	1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00		
	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		
		30 m		50 m		100 m				
	25 m Schwimmen	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		
Go		30,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0			
Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.		
4	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40	Pkt. m	
	Weitsprung (m)	Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70		
		Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00		
	Drehwurf bis 9 Jahre	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00	Pkt. m	
		Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00		
	Schleuderball 1 kg	Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00		
			Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)				
	Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10	Anz. gek.	
		Si	15	15	30	15	15	15		
		Go	25	25	40	25	20	20		
(Anzahl)		Grundsprung vorwärts			rückwärts	Kreuzdurchschlag				
Geräteturnen		Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden			

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:13**

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