

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2020								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 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung			Pkt.		
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.		
1	3000 m Lauf	Br	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50	Min.		
		Si	18:50	18:20	18:40	19:30	20:00	20:40	21:30	22:10			
		Go	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	18:30	18:50	19:10			
	10 km Lauf	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40	Min.		
		Si	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30			
	Straße oder Gelände	Br	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00	Min.		
		Si	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00			
	Schwimmen	Br	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00	Min.		
		Si	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00			
		Go	18:25	18:00	18:40	19:30	20:20	21:20	21:30	11:30			
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00	Min.		
		Si	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00			
Go		62:00	59:30	60:00	60:25	60:45	61:00	62:00	64:00				
20 km Radfahren	Br	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00	Min.			
	Si	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00				
	Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30				
Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	7,50	7,50	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25	m			
	Si	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00				
	Go	8,75	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,00	7,75				
Kugelstoßen Kugelgewicht	Br	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25	m			
	Si	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00				
	Go	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00				
Steinstoßen bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80	m			
	Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60				
	Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40				
Standweitsprung	Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00	m			
	Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30				
	Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55				
2	Geräteturnen	Reck			Boden			Reck		Barren	gek.		
Sprint	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9	Sek.			
	Si	16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3	10,7				
	Go	15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5				
Sprintstrecke	100 m					50 m				Sek.			
25 m Schwimmen	Br	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0	Sek.			
	Si	24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0				
	Go	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0				
200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0	Sek.			
	Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0				
	Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5				
3	Geräteturnen	Sprung										gek.	
Hochsprung	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85	m			
	Si	1,20	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95				
	Go	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,10	1,05				
Weitsprung (m)	Br	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60	m			
	Si	3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00				
	Go	4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40				
Schleuderball 1 kg	Br	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50	m			
	Si	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00				
	Go	29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00				
Seilspringen Anzahl	Br	5	5	5	10	10	40	40	10	Anz.			
	Si	10	10	10	15	15	60	60	20				
	Go	15	15	15	20	20	80	80	30				
Ausführung Seilspringen siehe unten!													
4	Geräteturnen	Boden						Ringe		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: 5.1													
18 - 29 Jahre	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung											
30 - 39 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung											
40 - 49 Jahre	Seilspringen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung											
50 - 54 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung											
Datenschutz: 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-/Stadtverband oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 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!													

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2020								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 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung					
Gr.	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.		
1	3000 m Lauf	Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30		Min.	
		Si	22:50	23:30	24:10	24:40	25:30	26:40	28:00	29:30			
		Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30			
	10 km Lauf	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30		Min.	
		Si	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30			
	StraÙe oder Gelände	Go	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30		Min.	
		Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45			
	Schwimmen	Si	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55		Min.	
		Go	11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20			
			400 m				200 m						
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20		Min.	
		Si	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00			
Go		66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00				
20 km Radfahren	Br	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00		Min.		
	Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00				
	Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30				
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75		m	
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25			
		Go	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50			
	Kugelstoßen	Br	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25		m	
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25			
		Go	6,50	6,25	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00			
	Kugelgewicht		3 kg				2 kg					m	
		Br	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10			
		Si	10,30	9,90	9,40	8,80	8,30	7,80	7,35	7,00			
	Steinstoßen Gewicht ab 50 (3 kg)	Go	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80		m	
		Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80			
		Si	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00			
Standweitsprung	Go	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20		m		
	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1				
	Si	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9				
3	Geräteturnen	Go	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8		gek.	
			50 m				50 m						
		Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5			
	25 m Schwimmen	Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5		Sek.	
		Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5			
		Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5			
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0		Sek.	
		Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5			
		Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55			
	4	Hochsprung	Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60		m
			Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65		
			Br	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10		
Weitsprung		Si	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50		m	
		Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90			
		Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50			
Schleuderball 1 kg		Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00		m	
		Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00			
		Br	10	10	10	8	8	6	6	4			
Seilspringen Anzahl		Si	20	20	20	14	14	10	10	6		Anz.	
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8			
			Ausführung Seilspringen siehe unten!										
Geräteturnen		Ringe		Reck		Schwebebalken					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: 5.2			
55 - 59 Jahre	Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung												
60 - 69 Jahre	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung												
70 - 90 Jahre	Seilspringen Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt												
Datenschutz: 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-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 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!													

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2020								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 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung			
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl Pkt.	
1	3000 m Lauf	Br	17:50	17:20	17:40	18:30	19:50	21:00	22:10	23:20	Min.
		Si	15:50	15:20	15:40	16:30	17:20	18:30	19:30	20:20	
		Go	13:50	13:20	13:40	14:30	15:00	15:50	16:30	17:20	
	10 km Lauf	Br	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20	Min.
		Si	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40	
	Straße oder Gelände	Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30	Min.
		Br	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25	
	Schwimmen	Si	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	14:20	Min.
		Go	17:00	16:25	17:00	18:00	19:15	20:25	20:40	10:45	
			800 m								
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00	Min.
		Si	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00	
Go		50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30		
20 km Radfahren	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30	Min.	
	Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00		
	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30		
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	10,25	10:25	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50	m
		Si	11,00	11:25	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50	
		Go	11,75	12,00	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25	
	Kugelstoßen	Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25	m
		Si	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00	
		Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00	
	Kugelgewicht		6 kg	7,26 kg							6 kg
	Steinstoßen	Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95	m
		Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25	
		Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55	
	Gewicht 10 kg	Go	10 kg	15 kg							10 kg
		Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40	
Standweitsprung	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70	m	
	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00		
	Geräteturnen		Reck		Boden		Reck		Barren		gek.
3	Sprint	Br	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,6	10,0	10,3	Sek.
		Si	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,7	8,9	9,1	
		Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2	
	Sprintstrecke		100 m				50 m				
	25 m Schwimmen	Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0	Sek.
		Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0	
		Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0	
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0	Sek.
		Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0	
		Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0	
	Geräteturnen		Sprung								gek.
	4	Hochsprung	Br	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05
Si			1,40	1,45	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15	
Go			1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25	
Weitsprung (m)		Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60	m
		Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00	
		Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	
Schleuderball 1 kg		Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50	m
		Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00	
		Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50	
Seilspringen		Br	5	5	5	10	10	40	40	10	Anz.
		Si	10	10	10	15	15	60	60	20	
		Go	15	15	15	20	20	80	80	30	
Geräteturnen		Boden			Boden		Boden		Ringe	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: 5.3											
18 - 29 Jahre	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									
30 - 39 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung									
40 - 49 Jahre	Seilspringen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung									
50 - 54 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung									
Datenschutz: 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-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 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!											

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2020								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 Punkt			Silber=2 Punkte			Gold=3 Punkte		erzielte Leistung		
Gr.	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
1	3000 m Lauf	Br	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50		Min.
		Si	20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50		
		Go	17:50	18:30	19:00	19:20	20:00	20:30	21:30	23:50		
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40		Min.
		Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40		
	Schwimmen	Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40		Min.
		Br	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45		
		Si	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	7:50	8:00	8:10		
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	6:10	6:25	6:45		Min.
		Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	102:45		
		Si	65:00	67:30	69:30	72:00	75:45	79:45	84:15	89:20		
	20 km Radfahren	Go	59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00		Min.
Br		70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00			
Si		58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00			
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Go	47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00		m
		Br	6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50		
		Si	8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50		
	Kugelstoßen	Go	10,00	9,75	9,25	9,00	8,50	8,25	8,00	7,50		m
		Br	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50		
		Si	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25		
	Kugelgewicht	Go	7,50	8,00	7,50	7,75	7,50	7,25	6,75	6,25		m
		Br	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40		
		Si	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70		
	Steinstoßen bis 69 (10kg) ab 70 (5kg)	Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00		m
		Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90		
		Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20		
Standweitsprung	Go	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50		m	
	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5			
	Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5			
3	Geräteturnen	Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4		gek.
		Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5		
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5		
	Sprint	Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4		Sek.
		Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5		
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5		
	Sprintstrecke	Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4		Sek.
		Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0		
		Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0		
	25 m Schwimmen	Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0		Sek.
		Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5		
		Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5		
200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0		Sek.	
	Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5			
	Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5			
4	Geräteturnen	Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0		gek.
		Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65		
		Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75		
	Hochsprung	Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85		m
		Br	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60		
		Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10		
	Weitsprung	Go	4,20	4,00	3,70	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60		m
		Br	23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50		
		Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00		
	Schleuderball 1 kg	Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50		m
		Br	10	10	10	8	8	6	6	4		
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6		
Seilspringen Anzahl	Go	30	30	30	18	18	12	12	8		Anz.	
	Br	10	10	10	8	8	6	6	4			
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
Ausführung Seilspringen siehe unten!	Go	30	30	30	18	18	12	12	8		Anz.	
	Br	10	10	10	8	8	6	6	4			
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
Geräteturnen	Go	30	30	30	18	18	12	12	8		gek.	
	Br	10	10	10	8	8	6	6	4			
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
Nachweis der Schwimmfertigkeit:		Ringe		Reck		Schwebebalken				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: 5.4	
55 - 59 Jahre		Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
60 - 69 Jahre		Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung										
70 - 90 Jahre		Seilspringen Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt										
Datenschutz: 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-/Stadtsportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 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!												

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <u>W</u> Jugend Stand: 01.01.2020						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.
	Schwimmen	Br	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50	Min.
		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	
			200 m			400 m			Min.
Radfahren	Br		27:00	50:30	45:00	38:00	32:30	Min.	
	Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30		
	Go		21:00	35:30	33:30	28:30	25:00		
10 km			5 km	10 km			Min.		
2	Schlagball 80 g	Br	6,00	9,00	11,00	15,00	20,00	24,00	m
		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	
	Wurfball 200 g		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g			m
	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						m
	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		Sek.
	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	
	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	
	Go		31,0	27,0	23,5	21,5	20,0	Sek.	
Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.	
4	Hochsprung	Br			0,80	0,90	0,95	1,05	m
		Si			0,90	1,00	1,05	1,15	
		Go			1,00	1,10	1,15	1,25	
	Zonenweitsprung	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40	Pkt.
	(Punkte) bis 9 Jahre	Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70	
	Weitsprung (m)	Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00	
	Drehwurf mit einem	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00	Pkt.
	Tennisring 160-220g	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)			m
Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10	Anz.	
	Si	15	15	30	20	15	15		
	Go	25	25	40	30	20	20		
		Ausführung Seilspringen siehe unten!						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: 5.5									
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								
Datenschutz: 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-/Stadtsporthilfe oder Verein. Weitere									
Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter									
www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 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!									

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel m Jugend Stand: 01.01.2020						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	5:25	5:05	4:45	4:20	4:05	Min.
		Si	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	3:25	
		Go	4:15	3:55	3:35	3:15	3:00	2:45	
	Dauerlauf	Br	10:00	12:00	17:00	25:00	35:00	55:00	Min.
		Si	15:00	17:00	25:00	35:00	45:00	70:00	
	Geländelauf	Go	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00	Min.
		Br	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00	
	Schwimmen	Si	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15	9:40	Min.
		Go	6:10	5:40	5:10	09:45	8:50	8:20	
	200 m	200 m			400 m				Min.
Br			26:30	48:30	43:00	32:00	27:00		
Radfahren	Si		23:30	41:00	37:00	28:00	23:30	Min.	
	Go		20:30	33:30	31:30	24:00	20:30		
5 km	5 km			10 km				Min.	
	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	34,00		
Schlagball 80 g	Si	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	38,00	m	
	Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	42,00		
Wurfball 200 g	Schlagball 80 g			Wurfball 200 g				m	
	Br				6,25	7,00	7,50		
Kugelstoßen	Si				6,75	7,50	8,00	m	
	Go				7,25	8,00	8,50		
Standweitsprung					3 kg	4 kg	5 kg	m	
	Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05		
Geräteturnen	Si	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20	gek.	
	Go	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40		
2	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	
	25 m Schwimmen	30 m			50 m		100 m		Sek.
		Br	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5	
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Si	38,0	33,0	29,0	27,0	25,5	24,5	Sek.
		Go	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0	
	Geräteturnen	Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0	gek.
		Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5	
	Hochsprung	Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0	m
Br					0,85	0,95	1,10	1,20	
Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Si				0,95	1,05	1,20	1,30	Pkt.
	Go				1,05	1,15	1,30	1,40	
Weitsprung (m)	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30	m	
	Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60		
Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g	Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90	Pkt.	
	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50		
Schleuderball 1 kg	Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00	m	
	Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50		
Seilspringen	Drehwurfwurf (Punkte)			Schleuderball (m)				Anz.	
	Br	10	10	20	10	10	10		
Anzahl	Si	15	15	30	20	15	15	gek.	
	Go	25	25	40	30	20	20		
4 Geräteturnen	Ausführung Seilspringen siehe unten!								
	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: 5.6									
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								
Datenschutz: 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-/Stadtverband oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 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!									