| | iche | n | L | aufzett | el Frau | ien / St | and: 01 | .01.20 | 20 | Start Nr.: | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------|----------------------------------|--|--|--------|
| me: | | | | Vorname | e: | Geburtsdatum: | | | | | | |
| ein / Schule / Organisation | / Adr | esse | | | | | | | | | | |
| nt-Nummer, letzte | | | | | Gr. | 1=Ausdau | er - Gr. 2= | =Kraft - G | ruppe 3=S | schnelligkeit - Gr. 4 | = Koordination | |
| l der Verleihnummer: | | | | Bronze= | =1 Punkt | | 2 Punkte | ī | 3 Punkte | erzielte L | | |
| Alter | | 18-19 | 20-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | Sek., Min., m, ge | ekonnt, Anzahl | Pkt. |
| | Br | 20:50 | 20:20 | 20:40 | 21:30 | 22:00 | 22:50 | 23:50 | 24:50 | | | |
| 0000 1 1 | Si | 18:50 | 18:20 | 18:40 | 19:30 | 20:00 | 20:40 | 21:30 | 22:10 | - | | |
| 3000 m Lauf 10 km Lauf | Go Br | 16:50 84:40 | 16:20 83:30 | 16:40 83:30 | 17:30 84:10 | 18:00 87:40 | 18:30 91:20 | 18:50 95:20 | 19:10 97:40 | | Min. | |
| Straße oder | Si | 78:40 | 76:50 | 76:50 | 78:00 | 79:30 | 81:20 | 83:10 | 85:30 | 1 | | |
| Gelände | Go | 72:40 | 71:30 | 71:00 | 71:20 | 71:30 | 71:40 | 72:50 | 74:00 | † | Min. | |
| | Br | 24:00 | 23:35 | 25:30 | 28:50 | 32:00 | 34:00 | 35:20 | 18:00 | | | |
| | 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 | | | |
| Schwimmen | | 00.00 | 00.00 | 07.00 | 800 m | 70.00 | 70.00 | 75.00 | 400 m | | Min. | |
| 7,5 km Walking/ | Br Si | 69:30 66:00 | 66:30 63:00 | 67:00 63:30 | 67:30 64:00 | 70:00 65:00 | 73:00 67:00 | 75:30 69:00 | 78:00 71:00 | - | | |
| Nordic Walking | Go | 62:00 | 59:30 | 60:00 | 60:25 | 60:45 | 61:00 | 62:00 | 64:00 | - | Min. | |
| Trorate Training | Br | 57:30 | 57:00 | 56:00 | 57:00 | 60:00 | 64:00 | 67:00 | 69:00 | | | |
| | Si | 52:00 | 51:30 | 50:30 | 51:30 | 53:00 | 55:30 | 58:30 | 61:00 | 1 | | |
| 20 km Radfahren | Go | 46:30 | 45:30 | 45:00 | 45:30 | 47:00 | 49:30 | 51:30 | 53:30 | <u> </u> | Min. | |
| Medizinballwurf | Br | 7,50 | 7,50 | 7,00 | 6,50 | 6,00 | 5,25 | 4,75 | 4,25 | 4 | | |
| nicht rückwärts | Si Go | 8,00 | 8,00 | 7,75 | 7,50 | 7,25 | 6,75 | 6,50 | 6,00 | - | | |
| 2 kg | Br | 8,75 6,50 | 8,75 6,50 | 8,50 6,50 | 8,50 6,25 | 8,25 6,00 | 8,25 5,50 | 8,00 5,25 | 7,75 5,25 | | m | |
| | Si | 7,00 | 7,00 | 7,00 | 6,75 | 6,50 | 6,00 | 5,75 | 6,00 | - | | |
| Kugelstoßen | Go | 7,50 | 7,50 | 7,50 | 7,25 | 7,00 | 6,50 | 6,25 | 7,00 | | | |
| Kugelgewicht | | | | | 4 kg | | | | 3 kg | | m | |
| | Br | 10,65 | 10,80 | 10,10 | 9,50 | 9,00 | 8,60 | 8,30 | 9,80 | | | |
| Steinstoßen | Si | 11,25 | 11,40 | 10,70 | 10,15 | 9,50 | 9,20 | 8,95 | 10,60 | _ | | |
| bis 49 (5kg) ab 50 (3kg) | Go | 11,85 | 12,00 | 11,35 | 10,70 | 10,20 | 9,85 | 9,70 | 11,40 | | m | |
| | Br Si | 1,65 1,85 | 1,60 1,80 | 1,50 1,70 | 1,35 1,60 | 1,25 1,50 | 1,15 1,40 | 1,10 1,35 | 1,00 1,30 | 1 | | |
| Standweitsprung | Go | 2,05 | 2,00 | 1,76 | 1,85 | 1,80 | 1,65 | 1,60 | 1,55 | 1 | m | |
| Geräteturnen | | _,, | Reck | 1,00 | | den | | eck | Barren | | gek. | |
| | Br | 18,2 | 18,5 | 18,9 | 19,6 | 20,4 | 11,0 | 11,5 | 11,9 | | | |
| | Si | 16,5 | 16,8 | 17,2 | 17,8 | 18,6 | 9,9 | 10,3 | 10,7 | | | |
| Sprint | Go | 15,3 | 15,6 | 16,0 | 16,4 | 17,0 | 8,8 | 9,1 | 9,5 | - | | |
| Sprintstrecke | Br | 29,5 | 29,0 | 100 m 30,0 | 32,5 | 36,0 | 40,0 | 50 m 44,0 | 48,0 | | Sek. | |
| | Si | 24,0 | 24,0 | 25,0 | 26,5 | 29,0 | 31,5 | 35,0 | 39,0 | - | | |
| 25 m Schwimmen | Go | 18,5 | 18,5 | 19,5 | 21,0 | 22,0 | 23,5 | 25,0 | 28,0 | 1 | Sek. | |
| | Br | 24,0 | 24,5 | 25,0 | 26,0 | 27,5 | 29,0 | 30,5 | 32,0 | | | |
| 200 m Radfahren | Si | 22,0 | 22,0 | 22,5 | 23,5 | 24,5 | 25,5 | 27,0 | 28,0 | | | |
| mit flieg. Start | Go | 19,5 | 19,5 | 20,0 | 21,5 | 22,0 | 22,5 | 23,0 | 23,5 | | Sek. | |
| Geräteturnen | Br | 1,10 | 1,10 | 1,05 | 1,00 | ung 0,95 | 0,90 | 0,90 | 0,85 | | gek. | |
| | Si | 1,10 | 1,10 | 1,05 | 1,10 | 1,05 | 1,00 | 1,00 | 0,85 | - | | |
| Hochsprung | Go | 1,30 | 1,30 | 1,15 | 1,20 | 1,15 | 1,10 | 1,10 | 1,05 | † | m | |
| | Br | 3,40 | 3,40 | 3,30 | 3,20 | 3,10 | 3,00 | 2,80 | 2,60 | | | |
| | Si | 3,70 | 3,70 | 3,60 | 3,50 | 3,40 | 3,30 | 3,20 | 3,00 |] | | |
| \\/oiton=:\ | 1 ~ ! | 4,00 | 4,00 | 3,90 | 3,80 | 3,70 | 3,60 | 3,50 | 3,40 | | m | |
| Weitsprung (m) | Go | | 24,00 | 24,00 | 22,00 | 21,00 | 19,50 | 18,50 | 16,50 | - | | |
| | Br | 23,50 | | 07.00 | | | | | 20,00 | | _ | |
| Schleuderball | Br Si | 26,50 | 27,00 | 27,00 | 25,00 27,50 | 24,00 26.50 | 22,50 | 21,50 | | | | |
| Schleuderball 1 kg | Br Si Go | | | 29,50 | 27,50 | 26,50 | 25,00 | 21,50 24,00 40 | 23,00 | | m | |
| Schleuderball | Br Si | 26,50 29,00 5 | 27,00 29,50 5 | | | | | 24,00 | 23,00 10 | | | |
| Schleuderball 1 kg Seilspringen | Br Si Go Br | 26,50 29,00 | 27,00 29,50 | 29,50 5 | 27,50 10 | 26,50 10 | 25,00 40 | 24,00 40 | 23,00 | _ | | |
| Schleuderball 1 kg Seilspringen | Br Si Go Br Si | 26,50 29,00 5 10 | 27,00 29,50 5 10 | 29,50 5 10 15 | 27,50 10 15 | 26,50 10 15 20 | 25,00 40 60 80 | 24,00 40 60 | 23,00 10 20 | | Anz. | |
| Schleuderball 1 kg Seilspringen | Br Si Go Br Si | 26,50 29,00 5 10 | 27,00 29,50 5 10 | 29,50 5 10 15 | 27,50 10 15 20 | 26,50 10 15 20 | 25,00 40 60 80 ne unten! | 24,00 40 60 80 | 23,00 10 20 30 Ringe | | Anz. | |
| Schleuderball 1 kg Seilspringen Anzahl | Br Si Go Br Si Go | 26,50 29,00 5 10 | 27,00 29,50 5 10 | 29,50 5 10 15 | 27,50 10 15 20 ung Seilsp | 26,50 10 15 20 | 25,00 40 60 80 ne unten! | 24,00 40 60 80 | 23,00 10 20 30 Ringe | nd der erreichten P | Anz. | |
| Schleuderball 1 kg Seilspringen Anzahl Geräteturnen | Br Si Go Br Si Go eit: | 26,50 29,00 5 10 15 | 27,00 29,50 5 10 15 | 29,50 5 10 15 Ausführu | 27,50 10 15 20 ung Seilsp | 26,50 10 15 20 | 25,00 40 60 80 ne unten! | 24,00 40 60 80 | 23,00 10 20 30 Ringe | nd der erreichten P 4 - 7 Punkte | Anz. | |
| Schleuderball 1 kg Seilspringen Anzahl Geräteturnen chweis der Schwimmfertigk | Br Si Go Br Si Go eit: | 26,50 29,00 5 10 15 | 27,00 29,50 5 10 15 | 29,50 5 10 15 Ausführu | 27,50 10 15 20 ung Seilsp | 26,50 10 15 20 | 25,00 40 60 80 ne unten! | 24,00 40 60 80 | 23,00 10 20 30 Ringe | | Anz. gek. Punktzahl | |
| Schleuderball 1 kg Seilspringen Anzahl Geräteturnen chweis der Schwimmfertigk | Br Si Go Br Si Go eit: | 26,50 29,00 5 10 15 | 27,00 29,50 5 10 15 | 29,50 5 10 15 Ausführu | 27,50 10 15 20 ung Seilsp | 26,50 10 15 20 | 25,00 40 60 80 ne unten! | 24,00 40 60 80 | 23,00 10 20 30 Ringe | 4 - 7 Punkte 8 - 10 Punkte | Anz. gek. Punktzahl Bronze Silber | |
| Schleuderball 1 kg Seilspringen Anzahl Geräteturnen chweis der Schwimmfertigk | Br Si Go Br Si Go eit: | 26,50 29,00 5 10 15 | 27,00 29,50 5 10 15 | 29,50 5 10 15 Ausführu | 27,50 10 15 20 ung Seilsp | 26,50 10 15 20 | 25,00 40 60 80 ne unten! | 24,00 40 60 80 | 23,00 10 20 30 Ringe | 4 - 7 Punkte | Anz. gek. Punktzahl Bronze | Δημορο |
| Schleuderball 1 kg Seilspringen Anzahl Geräteturnen chweis der Schwimmfertigk im Jugendbereich bzw. alle | Br Si Go Br Si Go eit: | 26,50 29,00 5 10 15 | 27,00 29,50 5 10 15 | 29,50 5 10 15 Ausführu | 27,50 10 15 20 ung Seilsp Boden | 26,50 10 15 20 ringen siel | 25,00 40 60 80 ne unten! | 24,00 40 60 80 esamtleist | 23,00 10 20 30 Ringe | 4 - 7 Punkte 8 - 10 Punkte | Anz. gek. Punktzahl Bronze Silber | Anlage |
| Schleuderball 1 kg Seilspringen Anzahl Geräteturnen chweis der Schwimmfertigk | Br Si Go Br Si Go eit: | 26,50 29,00 5 10 15 | 27,00 29,50 5 10 15 | 29,50 5 10 15 Ausführu | 27,50 10 15 20 ung Seilsp Boden | 26,50 10 15 20 ringen siel | 25,00 40 60 80 ne unten! Gr | 24,00 40 60 80 esamtleist | 23,00 10 20 30 Ringe | 4 - 7 Punkte 8 - 10 Punkte | Anz. gek. Punktzahl Bronze Silber | Anlage |
| Schleuderball 1 kg Seilspringen Anzahl Geräteturnen chweis der Schwimmfertigk im Jugendbereich bzw. alle | Br Si Go Br Si Go eit: | 26,50 29,00 5 10 15 hre im Erv | 27,00 29,50 5 10 15 vachsener | 29,50 5 10 15 Ausführu n Bereich urchschlag | 27,50 10 15 20 ung Seilsp Boden mit oder o bhne Zwis ng-Step oh | 26,50 10 15 20 ringen siel | 25,00 40 60 80 ne unten! Greensprung | 24,00 40 60 80 esamtleist | 23,00 10 20 30 Ringe | 4 - 7 Punkte 8 - 10 Punkte | Anz. gek. Punktzahl Bronze Silber | Anlage |
| Schleuderball 1 kg Seilspringen Anzahl Geräteturnen Chweis der Schwimmfertigk im Jugendbereich bzw. alle 29 Jahre 39 jahre 49 Jahre 54 Jahre | Br Si Go Br Si Go eit: | 26,50 29,00 5 10 15 hre im Erv | 27,00 29,50 5 10 15 Doppeldu Kreuzdur Laufschri Grundspi | 29,50 5 10 15 Ausführu n Bereich urchschlag chschlag chschlag ctt = Joggir | 27,50 10 15 20 ung Seilsp Boden mit oder o ohne Zwisn g-Step oh värts ohne | 26,50 10 15 20 ringen siel chne Zwischensprur ine Zwischen Zwischen | 25,00 40 60 80 ne unten! Ghensprung nensprung sprung | 24,00 40 60 80 esamtleist | 23,00 10 20 30 Ringe | 4 - 7 Punkte 8 - 10 Punkte 11- 12 Punkte | Anz. gek. Punktzahl Bronze Silber Gold | Anlage |
| Schleuderball 1 kg Seilspringen Anzahl Geräteturnen Chweis der Schwimmfertigk im Jugendbereich bzw. alle 29 Jahre 39 jahre 49 Jahre 49 Jahre 54 Jahre enschutz: Die auf dem Laufze | Br Si Go Br Si Go eit: | 26,50 29,00 5 10 15 hre im Ero springen springen springen springen springen springen | 27,00 29,50 5 10 15 Doppeldu Kreuzdur Laufschri Grundspr | 29,50 5 10 15 Ausführu Bereich urchschlag ochschlag oc | 27,50 10 15 20 ung Seilsp Boden mit oder o chne Zwisn ng-Step oh värts ohne ten werder | 26,50 10 15 20 ringen siel chensprur ine Zwisch Zwischen für die Du | 25,00 40 60 80 ne unten! Guernsprung sprung sprung urchführung | 24,00 40 60 80 esamtleist | 23,00 10 20 30 Ringe tung anhar | 4 - 7 Punkte 8 - 10 Punkte 11- 12 Punkte Deutschen Sportabz | Anz. gek. Punktzahl Bronze Silber Gold | Anlage |
| Schleuderball 1 kg Seilspringen Anzahl Geräteturnen Chweis der Schwimmfertigk im Jugendbereich bzw. alle 29 Jahre 39 jahre 49 Jahre 54 Jahre | Br Si Go Br Si Go eit: | 26,50 29,00 5 10 15 hre im Ero springen | 27,00 29,50 5 10 15 Doppeldu Kreuzdur Laufschri Grundspr rsonenbez anstalter d | 29,50 5 10 15 Ausführu Bereich archschlag o chschlag o tt = Joggir rung rückw ogenen Dar es Deutsch | 27,50 10 15 20 ung Seilsp Boden mit oder o chne Zwisn ng-Step oh värts ohne ten werder en Sportab | 26,50 10 15 20 ringen siel chensprur ine Zwischen Zwischen für die Du izeichens (2 | 25,00 40 60 80 ne unten! Generating sprung sprung urchführung s.B. DOSB, I | 24,00 40 60 80 esamtleist | 23,00 10 20 30 Ringe tung anhar | 4 - 7 Punkte 8 - 10 Punkte 11- 12 Punkte Deutschen Sportabz | Anz. gek. Punktzahl Bronze Silber Gold | Anlage |

| De | utsches Sportabze | La | ufzette | l Frau | en / Sta | Start Nr.: | | | | | | | | |
|-------|--|----------|---------------------------|--------------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------|-------------------|-------|---------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Nar | ne: | | | | Vornam | e: | | | | | Geburtsdatum: | | | |
| Vere | ein / Schule / Organisation | / Adr | esse | | | | | | | | | | | |
| | t-Nummer, letzte | T | | | | Gr. 1=A | usdauer - | Gr. 2=Kr | aft - Grup | pe 3=Sc | hnelligkeit - Gr. 4= | | ion | |
| | der Verleihnummer: | | | | Bronze= | =1 Punkt | 1 | Punkte | Gold=3 | | | Leistung | | |
| Gr. | Alter | | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70-74 | 75-79 | 80-84 | 85-89 | ab 90 | Sek., Min., m, | gekonnt, Ar | nzahl | Pkt. |
| | | Br | 25:50 | 26:30 | 27:10 | 27:40 | 28:30 | 29:40 | 31:00 | 32:30 | | | | |
| | 2000 m l out | Si | 22:50 | 23:30 | 24:10 | 24:40 | 25:30 | 26:40 | 28:00 | 29:30 | - | | N din | |
| | 3000 m Lauf 10 km Lauf | Go Br | 19:50 100:10 | 20:30 102:50 | 21:10 105:40 | 21:40 109:30 | 22:30 115:20 | 23:40 122:20 | 25:00 129:10 | 26:30 136:30 | | | Min. | |
| | Straße oder | Si | 88:10 | 90:50 | 93:40 | 97:30 | 103:20 | 110:20 | 117:10 | 124:30 | | | | |
| | Gelände | Go | 76:10 | 78:50 | 81:40 | 85:30 | 91:20 | 98:20 | 105:10 | 112:30 | 1 | | Min. | |
| | | Br | 18:35 | 19:00 | 19:25 | 19:50 | 10:15 | 10:25 | 10:35 | 10:45 | | | | |
| | | Si | 15:20 | 15:35 | 15:45 | 16:05 | 8:20 | 8:30 | 8:45 | 8:55 | - | | | |
| | Schwimmon | Go | 11:55 | 12:10 400 | 12:15 | 12:40 | 6:30 | 6:45 200 | 7:05 | 7:20 | - | | Min | |
| | Schwimmen | Br | 80:00 | 82:30 | 84:15 | 88:15 | 92:30 | 98:30 | 104:00 | 110:20 | | | Min. | |
| | 7,5 km Walking/ | Si | 73:00 | 74:30 | 76:30 | 79:00 | 81:30 | 85:15 | 90:20 | 96:00 | | | | |
| | Nordic Walking | Go | 66:00 | 67:30 | 70:00 | 72:00 | 74:30 | 77:30 | 82:00 | 87:00 | | | Min. | |
| | | Br | 71:30 | 74:00 | 75:30 | 78:00 | 81:30 | 84:30 | 89:30 | 93:00 | | | | |
| | | Si | 63:00 | 65:00 | 66:30 | 68:30 | 70:30 | 75:00 | 80:00 | 83:00 | - | | | |
| 1 | 20 km Radfahren Medizinballwurf | Go Br | 55:30 4,00 | 57:00 3,75 | 58:30 3,50 | 60:30 3,25 | 63:00 3,25 | 65:30 3,00 | 69:00 3,00 | 72:30 2,75 | | | Min. | |
| | nicht rückwärts | Si | 5,75 | 5,50 | 5,25 | 5,00 | 4,75 | 4,75 | 4,50 | 4,25 | | | | |
| | 2 kg | Go | 7,50 | 7,25 | 7,00 | 6,75 | 6,50 | 6,25 | 6,00 | 5,50 | | | m | |
| | | Br | 5,00 | 4,75 | 4,50 | 4,25 | 4,25 | 4,00 | 3,75 | 3,25 | | | | |
| | | Si | 5,75 | 5,50 | 5,25 | 5,00 | 5,25 | 5,00 | 4,50 | 4,25 | | | | |
| | Kugelstoßen | Go | 6,50 | 6,25 | 6,15 | 6,00 | 6,25 | 5,75 | 5,50 | 5,00 | - | | | |
| | Kugelgewicht | Br | 9,40 | 3 l 9,05 | 8, 50 | 7,90 | 7,40 | 6, 90 | 6, 45 | 6,10 | | \longrightarrow | m | |
| | Steinstoßen | Si | 10,30 | 9,90 | 9,40 | 8,80 | 8,30 | 7,80 | 7,35 | 7,00 | - | | | |
| | 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 | - | | | |
| 2 | Standweitsprung Geräteturnen | Go | 1,50 Barren | 1,45 | 1,40 den | 1,35 | 1,35 | 1,30 Boden | 1,25 | 1,20 | | | m | |
| | Geralelumen | Br | 12,4 | 12,6 | 12,8 | 13,0 | 13,5 | 14,3 | 15,5 | 17,1 | | | gek. | |
| | | Si | 11,2 | 11,4 | 11,6 | 11,8 | 12,3 | 13,1 | 14,3 | 15,9 | - | | | |
| | Sprint | Go | 9,9 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 11,1 | 12,0 | 13,2 | 14,8 | | | | |
| | Sprintstrecke | _ | | 50 | | | | 50 | | | | | Sek. | |
| | | Br C: | 51,5 | 54,5 | 56,5 | 59,0 | 61,0 | 63,5 | 65,5 | 66,5 | - | | | |
| | 25 m Schwimmen | Si Go | 42,5 30,5 | 44,5 32,5 | 46.5 34,5 | 48,0 36,0 | 50,0 38,0 | 52,0 40,0 | 53,5 41,5 | 54,5 42,5 | - | | Sek. | |
| | 20 III CONWININGII | Br | 33,5 | 35,0 | 36,0 | 38,0 | 39,0 | 40,5 | 42,0 | 44,5 | | | OOK. | |
| | 200 m Radfahren | Si | 29,0 | 30,0 | 31,0 | 32,0 | 33,0 | 34,5 | 36,0 | 38,0 | | | | |
| | mit flieg. Start | Go | 24,0 | 25,0 | 25,5 | 26,5 | 27,5 | 28,5 | 30,0 | 31,5 | | | Sek. | |
| 3 | Geräteturnen | D.: | Sprung | | den | 0.70 | 0.05 | Sprung | 0.00 | 0.55 | | | gek. | |
| | | Br Si | 0,80 0,90 | 0,75 0,85 | 0,75 0,85 | 0,70 0,80 | 0,65 0,75 | 0,65 0,75 | 0,60 0,70 | 0,55 0,60 | - | | | |
| | Hochsprung | Go | 1,00 | 0,05 | 0,95 | 0,90 | 0,75 | 0,75 | 0,70 | 0,65 | | | m | |
| | 1 - 3 | Br | 2,50 | 2,40 | 2,30 | 2,10 | 1,80 | 1,60 | 1,30 | 1,10 | | | | |
| | | Si | 2,90 | 2,80 | 2,70 | 2,50 | 2,20 | 2,00 | 1,70 | 1,50 | | | | |
| | Weitsprung | Go | 3,30 | 3,20 | 3,10 | 2,90 | 2,60 | 2,40 | 2,10 | 1,90 | | | m | |
| | Schleuderball | Br Si | 15,50 19,00 | 14,50 18,00 | 13,50 17,00 | 13,00 16,50 | 12,00 15,50 | 11,00 14,50 | 9,50 13,00 | 7,50 11,00 | 1 | | | |
| | 1 kg | Go | 22,00 | 21,00 | 20,00 | 19,50 | 18,50 | 17,50 | 16,00 | 14,00 | 1 | | m | |
| | Seilspringen | Br | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | | | | |
| | Anzahl | Si | 20 | 20 | 20 | 14 | 14 | 10 | 10 | 6 | | | | |
| | | Go | 30 | 30 | 30 | 18 | 18 | 12 | 12 | 8 | | | | |
| 4 | Corëtoturnon | | Ringe | | Ausführun | g Seilsprir I | | | | | | \longrightarrow | Anz. | |
| 4 | Geräteturnen | -:4- | Kinge | , Ke | eck | | 301 | webebalk | | 4 | | n Dundstank | gek. | |
| | hweis der Schwimmfertigk | | | | | | | G | esamtieis | tung ann | and der erreichter | | | |
| 1 x i | m Jugendbereich bzw. alle | 5 Ja | hre im Erwa | achsenen | Bereich | | | | | | 4 - 7 Punkte | Bronze | | |
| | | | | | | | | | | | 8 - 10 Punkte | Silber | | |
| | | | | | | | | | | | 11- 12 Punkte | Gold | | |
| | | | | | | | | | | | | | Anla | ge: 5.2 |
| | 59 Jahre | _ | - | - | ung rückwa | | | - | | | | | _ | _ |
| | 69 Jahre 90 Jahre | | | | ıng vorwä | | | | runa ad- | r Colone | cobritt | | | |
| | 90 Janre enschutz: Die auf dem Laufze | _ | springen rfassten pers | | _ | | | | _ | | | bzeichens | | |
| | rbeitet. Verantwortlicher ist | | | | | | | | | | | | | |
| Infor | mationen erhalten Sie von I | hrem | Landessport | bund oder | vom DOSB | B. Die Hinw | eise zum D | atenschut | z können S | Sie jederz | eit im Internet unte | er | | |
| | v.deutsches-sportabzeiche | | | | | | | | | Ihnen de | er Verantwortliche | diese auch | auf | |
| Antr | age in Textform (z.B. als F-M | au Au | ISOTHICK) 7HF | VELTIIGIING | unne die | uaren ist d | ıı Kearneit | ung nicht | magucht | | | | | |

| eutsches Sportabze | eichei | n | La | ufzett | el Män | ner / S | stand: 0 | 1.01.20 |)20 | Start Nr.: | | |
|---|----------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------|----------------|----------------|----------------------|---------------------|-----------------|----------|
| ame: | | | | Vornam | e: | Geburtsdatum: | | | | | | |
| erein / Schule / Organisation | n / Adre | esse | | | | | | | | | | |
| ent-Nummer, letzte | | | | | Gr. 1= | Ausdauer | - Gr. 2=Kı | raft - Grup | pe 3=Sch | nelligkeit - Gr. 4= | Koordination | |
| hl der Verleihnummer: | | | | Bronze= | =1 Punkt | Silber=2 | 2 Punkte | Gold=3 | Punkte | erzielte | Leistung | |
| . Alter | | 18-19 | 20-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | Sek., Min., m, | gekonnt, Anzahl | Ы |
| | Br | 17:50 | 17:20 | 17:40 | 18:30 | 19:50 | 21:00 | 22:10 | 23:20 | | | |
| 0000 1 1 | Si | 15:50 | 15:20 | 15:40 | 16:30 | 17:20 | 18:30 | 19:30 | 20:20 | 1 | NA:- | |
| 3000 m Lauf 10 km Lauf | Go Br | 13:50 63:20 | 13:20 62:30 | 13:40 66:00 | 14:30 69:40 | 15:00 74:10 | 15:50 78:50 | 16:30 83:40 | 17:20 88:20 | | Min. | |
| Straße oder | Si | 57:20 | 56:30 | 59:20 | 61:10 | 65:30 | 69:30 | 73:10 | 76:40 | - | | |
| 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 | | | |
| | Si | 19:50 | 19:30 | 20:00 | 21:30 | 24:00 | 26:25 | 27:50 | 14:20 | | | |
| | Go | 17:00 | 16:25 | 17:00 | 18:00 | 19:15 | 20:25 | 20:40 | 10:45 | | | |
| Schwimmen | Br | 58:30 | 57:00 | 58.30 | 800 m 62:30 | 65:00 | 66:00 | 68:30 | 400 m 71:00 | | Min. | - |
| 7,5 km Walking/ | Si | 54:30 | 53:00 | 54:30 | 57:00 | 65:00 58:30 | 60:30 | 62:30 | 64:00 | - | | |
| Nordic Walking | Go | 50:30 | 49:00 | 50:30 | 51:00 | 53:30 | 54:00 | 55:00 | 57:30 | 1 | Min. | |
| <u> </u> | Br | 47:00 | 46:30 | 50:00 | 53:30 | 58:00 | 63:00 | 66:00 | 68:30 | | | |
| | Si | 42:30 | 42:00 | 44:30 | 47:00 | 50:00 | 52:00 | 55:00 | 57:00 | | | |
| 20 km Radfahren | Go | 38:30 | 37:30 | 39:00 | 40:30 | 41:30 | 43:30 | 45:00 | 46:30 | | Min. | |
| Medizinballwurf | Br c: | 10,25 | 10:25 | 9,75 | 9,00 | 8,25 | 7,75 | 7,00 | 6,50 | 4 | | |
| nicht rückwärts | Si Go | 11,00 11,75 | 11:25 12,00 | 10,75 11,75 | 10,25 11,50 | 9,75 11,25 | 9,25 10,75 | 8,75 10,50 | 8,50 10,25 | - | | \vdash |
| 2 kg | 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 | 1 | | |
| Kugelstoßen | Go | 8,75 | 9,00 | 8,75 | 8,25 | 8,00 | 7,75 | 7,50 | 8,00 | 1 | | |
| Kugelgewicht | | 6 kg | | | 7,2 | 6 kg | • | • | 6 kg | | m | |
| | Br | 9,30 | 7,70 | 7,45 | 7,10 | 6,75 | 6,10 | 5,50 | 7,95 | | | |
| Steinstoßen | Si | 10,10 | 8,65 | 8,45 | 8,15 | 7,75 | 7,40 | 7,05 | 9,25 | | | |
| Gewicht 10 kg | Go | 10,95 | 9,55 | 9,45 | 9,15 | 8,80 | 8,65 | 8,60 | 10,55 | | | |
| Gewicht 15 kg | Go Br | 10 kg 2,10 | 2,10 | 2,05 | 1,85 | kg 1,65 | 1,55 | 1,45 | 10 kg 1,40 | | m | |
| | Si | 2,10 | 2,10 | 2,05 | 2,10 | 1,05 | 1,85 | 1,45 | 1,70 | - | | |
| Standweitsprung | Go | 2,50 | 2,50 | 2,45 | 2,35 | 2,25 | 2,15 | 2,05 | 2,00 | 1 | m | |
| Geräteturnen | | | Reck | , | | den | | eck | Barren | | gek. | |
| | Br | 16,0 | 15,8 | 16,3 | 16,8 | 17,6 | 9,6 | 10,0 | 10,3 | | | |
| | Si | 14,6 | 14,4 | 14,8 | 15,1 | 15,9 | 8,7 | 8,9 | 9,1 | | | |
| Sprint | Go | 13,2 | 13,0 | 13,3 | 13,6 | 14,2 | 7,7 | 7,9 | 8,2 | = | | |
| Sprintstrecke | Br | 20.0 | 27.0 | 100 m | 31,5 | 25.0 | 38,5 | 50 m 42,0 | 45.0 | | Sek. | - |
| | Si | 28,0 23,0 | 27,0 22,0 | 29,0 23,0 | 24,0 | 35,0 26,5 | 29,5 | 32,5 | 45,0 35,0 | - | | |
| 25 m Schwimmen | Go | 17,5 | 15,5 | 16,5 | 17,0 | 18,5 | 19,0 | 20,5 | 23,0 | - | Sek. | |
| | Br | 20,5 | 20,0 | 21,0 | 22,5 | 24,0 | 26,5 | 28,5 | 30,0 | | | |
| 200 m Radfahren | Si | 18,0 | 17,5 | 18,0 | 18,5 | 20,0 | 21,5 | 23,0 | 24,0 | 1 | | |
| mit flieg. Start | Go | 15,5 | 15,0 | 15,0 | 15,0 | 15,5 | 16,5 | 17,0 | 18,0 | | Sek. | |
| Geräteturnen | | | | | | rung | | | | | gek. | |
| | Br | 1,30 | 1,35 | 1,30 | 1,30 | 1,25 | 1,20 | 1,15 | 1,05 | 1 | | |
| Hochenrung | Si Go | 1,40 1,50 | 1,45 1,55 | 1,40 1,50 | 1,40 1,50 | 1,35 1,45 | 1,30 1.40 | 1,25 1,35 | 1,15 1,25 | - | | - |
| Hochsprung | Br | 1,50 4,50 | 1,55 4,40 | 4,30 | 1,50 4,20 | 1,45 4,10 | 1,40 3,90 | 3,70 | 3,60 | | m | \vdash |
| | Si | 4,80 | 4,40 | 4,60 | 4,50 | 4,10 | 4,30 | 4,10 | 4,00 | 1 | | |
| Weitsprung (m) | Go | 5,10 | 5,00 | 4,90 | 4,80 | 4,70 | 4,60 | 4,50 | 4,40 | 1 | m | |
| | Br | 31,50 | 33,00 | 32,50 | 30,00 | 28,50 | 28,00 | 27,00 | 25,50 | | | |
| Schleuderball | Si | 36,00 | 38,00 | 37,50 | 35,00 | 33,50 | 33,00 | 32,00 | 31,00 | 1 | | |
| 1 kg | Go | 40,50 | 42,00 | 41,50 | 40,00 | 38,50 | 38,00 | 37,50 | 36,50 | ļ | m | _ |
| Seilspringen | Br Si | 5 10 | 5 10 | 5 10 | 10 15 | 10 15 | 40 60 | 40 60 | 10 | - | | \vdash |
| Anzahl | Go | 10 15 | 10 | 10 15 | 20 | 20 | 80 | 60 80 | 20 30 | 1 | | \vdash |
| | | .5 | | | | ringen siel | | . 50 | | † | Anz. | |
| Geräteturnen | | | Boden | | | den | | den | Ringe | | gek. | |
| chweis der Schwimmfertig | keit: | | | | | | G | esamtleis | tung anha | nd der erreichten | • | |
| im Jugendbereich bzw. al | | nre im Frw | achsenen | Bereich | | | | | | 4 - 7 Punkte | Bronze | Г |
| 0 | | | | | | | | | | 8 - 10 Punkte | Silber | H |
| | | | | | | | | | | | | H |
| | | | | | | | | | | 11- 12 Punkte | Gold | <u>L</u> |
| - 29 Jahre | Saile | springen | Donnaldi | ırchschlag | mit odor r | ohne Zwic | Chanenrur | ng . | | | Anla | ıge: |
| - 39 jahre | _ | springen | | chschlag | | | | ia | | | | |
| - 49 Jahre | | springen | | tt = Joggir | | | | | | | | |
| - 54 Jahre | _ | springen | | ung rückw | | | | | | | | |
| tenschutz: Die auf dem Laufz | | | rsonenbezo | genen Dat | en werden | für die Du | rchführung | | | | | |
| rarbeitet. Verantwortlicher is | | | | | | | | | | | Weitere | |
| | | 22922222 | thund ada | DOCI | Dia Himu | ioloo ziim D | | · Irännan Ci | a : a al a aa a : a | | | |
| ormationen erhalten Sie von w.deutsches-sportabzeich | | | | | | | | | | | and accept of | |

| Deutsches Sportabzeich | chen | | La | aufzett | <u>el Män</u> | ner / S | tand: 0 | 1.01.20 | 20 | Start Nr.: | | | |
|--|----------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------------|--------------|-----------|----------|
| Name: | | | | Vornam | e: | | | | | Geburtsdatum: | | | |
| Verein / Schule / Organisation / | Adres | sse | | | | | | | | | | | |
| Ident-Nummer, letzte | | | | | Gr. 1= | Ausdauer | - Gr. 2=K | raft - Grup | pe 3=Sch | nelligkeit - Gr. 4= | Koordinatio | n | |
| Zahl der Verleihnummer: | | | | Bronze= | =1 Punkt | | 2 Punkte | | Punkte | | Leistung | | |
| Gr. Alter | | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70-74 | 75-79 | 80-84 | 85-89 | ab 90 | Sek., Min., m, | | nzahl | Pkt. |
| | Br | 23:50 | 24:30 | 25:00 | 25:20 | 26:00 | 26:30 | 27:30 | 29:50 | | | | |
| | Si | 20:50 | 21:30 | 22:00 | 22:20 | 23:00 | 23:30 | 24:30 | 26:50 | | | | |
| 3000 m Lauf | Go | 17:50 | 18:30 | 19:00 | 19:20 | 20:00 | 20:30 | 21:30 | 23:50 | | | Min. | |
| 10 km Lauf | Br | 91:30 | 94:40 | 98:00 | 102:10 | 107:20 | 113:10 | 120:10 | 127:40 | | | | |
| Straße oder | Si | 79:40 | 82:40 | 86:00 | 90:10 | 95:20 | 101:10 | 108:10 | 115:40 | _ | | Min | |
| Gelände | Go Br | 67:40 17:50 | 70:40 18:10 | 74:00 18:25 | 78:10 18:25 | 83:20 9:25 | 89:10 9:30 | 96:10 9:30 | 103:40 9:45 | | | Min. | |
| | Si | 14:35 | 14:45 | 15:05 | 15:15 | 7:40 | 7:50 | 8:00 | 8:10 | 1 | | | |
| | Go | 11:20 | 11:25 | 11:30 | 11:35 | 6:05 | 6:10 | 6:25 | 6:45 | 1 | | | |
| Schwimmen | | | 400 | 0 m | • | | 20 | 0 m | • | | | Min. | |
| | Br | 73:00 | 75:45 | 78:10 | 81:30 | 86:10 | 91:30 | 96:00 | 102:45 | | | | |
| 7,5 km Walking/ | Si | 65:00 | 67:30 | 69:30 | 72:00 | 75:45 | 79:45 | 84:15 | 89:20 | _ | | | |
| Nordic Walking | Go Br | 59:00 70:30 | 60:30 71:30 | 62:00 72:30 | 65:00 73:30 | 67:30 74:30 | 72:00 76:00 | 75:30 77:30 | 80:00 79:00 | | | Min. | - |
| | Si | 58:30 | 60:00 | 60:30 | 61:30 | 63:00 | 64:30 | 66:30 | 68:00 | - | | | |
| 1 20 km Radfahren | Go | 47:30 | 48:00 | 48:30 | 49:30 | 51:30 | 53:00 | 55:30 | 58:00 | 1 | | Min. | |
| Medizinballwurf | Br | 6,00 | 5,75 | 5,25 | 5,00 | 4,50 | 4,25 | 4,00 | 3,50 | | | | |
| nicht rückwärts | Si | 8,25 | 7,75 | 7,25 | 7,00 | 6,50 | 6,25 | 6,00 | 5,50 | | | | |
| 2 kg | 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 | 4 | | | |
| Kugolstoßon | Si Go | 6,75 7,50 | 7,00 8,00 | 6,75 7,50 | 6,75 7,75 | 6,50 7,50 | 6,25 7,25 | 6,00 6,75 | 5,25 6,25 | _ | | | |
| Kugelstoßen Kugelgewicht | GO | 6 kg | | kg | | kg 7,50 | 7,25 | 3 kg | 0,25 | 1 | | m | |
| ragoigement | Br | 7,75 | 7,65 | 7,25 | 9,40 | 9,20 | 9,00 | 8,80 | 8,40 | | | | |
| Steinstoßen | Si | 9,05 | 8,95 | 8,55 | 10,70 | 10,50 | 10,30 | 10,10 | 9,70 | 1 | | | |
| 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 | _ | | | |
| Standuraitantuna | Si | 1,65 | 1,60 | 1,60 | 1,55 | 1,50 | 1,45 | 1,30 | 1,20 | - | | | |
| Standweitsprung 2 Geräteturnen | Go | 1,95 Barren | 1,90 Bo | 1,90 den | 1,85 | 1,80 | 1,75 Boden | 1,60 | 1,50 | | | m gek. | |
| 2 Octatetumen | Br | 10,5 | 10,8 | 11,2 | 11,7 | 12,2 | 13,0 | 14,1 | 15,5 | | | gck. | |
| | Si | 9,4 | 9,7 | 10,2 | 10,7 | 11,2 | 12,0 | 13,1 | 14,5 | 1 | | | |
| Sprint | Go | 8,5 | 8,8 | 9,1 | 9,6 | 10,1 | 10,9 | 12,0 | 13,4 | | | | |
| Sprintstrecke | _ | 40.0 | |) m | | | |) m | 000 | | | Sek. | <u> </u> |
| | Br Si | 49,0 37,0 | 51,0 39,0 | 52,5 40,5 | 55,0 43,0 | 57,5 45,5 | 59,0 48,0 | 59,5 49,0 | 60,0 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 | | | 00 | |
| 200 m Radfahren | Si | 25,0 | 26,0 | 27,0 | 28,5 | 29,5 | 31,5 | 33,0 | 35,5 | | | | |
| mit flieg. Start | Go | 18,5 | 19,0 | 19,5 | 20,0 | 21,5 | 23,0 | 24,5 | 27,0 | | | Sek. | |
| 3 Geräteturnen | _ | Sprung | | den | | | Sprung | | | | | gek. | |
| | Br Si | 1,00 1,10 | 0,95 1,05 | 0,85 1,00 | 0,80 0,95 | 0,75 0,90 | 0,75 0,85 | 0,70 0,80 | 0,65 0,75 | 4 | | | |
| Hochsprung | Go | 1,10 | 1,15 | 1,10 | 1,05 | 1,00 | 0,85 | 0,80 | 0,75 | 1 | | m | |
| Tiodnoprang | 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 | 1 | | | |
| 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 | 4 | | | |
| Schleuderball | Si | 29,00 | 28,00 | 25,50 | 24,00 | 21,00 | 19,00 | 16,50 | 15,00 | 4 | | | |
| 1 kg Seilspringen | Go Br | 35,00 10 | 34,00 10 | 30,50 10 | 29,00 8 | 26,00 8 | 24,00 6 | 21,00 6 | 19,50 4 | | | m | |
| Anzahl | Si | 20 | 20 | 20 | 14 | 14 | 10 | 10 | 6 | - | | | |
| | Go | 30 | 30 | 30 | 18 | 18 | 12 | 12 | 8 | 1 | | | |
| | | | | | ing Seilsp | ringen sie | he unten! | • | • | | | Anz. | |
| 4 Geräteturnen | | Ringe | Re | eck | | Sc | hwebebal | ken | | | | gek. | |
| Nachweis der Schwimmfertigke | it: | | | | | | G | Sesamtleis | tung anha | and der erreichten | Punktzahl | | |
| 1 x im Jugendbereich bzw. alle | 5 Jah | re im Erwa | chsenen l | Bereich | | | | | | 4 - 7 Punkte | Bronze | 9 | |
| | | | | | | | | | | 8 - 10 Punkte | Silber | | |
| | | | | | | | | | | 11- 12 Punkte | Gold | | |
| | | | | | | | | | | | | Anla | ge: 5.4 |
| 55 - 59 Jahre | Seils | springen | Grundspr | rung rückv | värts ohne | Zwischer | spruna | | | ! | | 7 11110 | 90.0 |
| 60 - 69 Jahre | _ | springen | | rung vorwä | | | | | | | | | |
| 70 - 90 Jahre | | springen | | rung vorwa | | | <u> </u> | rung oder | Galoppso | chritt | | | |
| Datenschutz: Die auf dem Laufzet | | | | | | | | | | | | | |
| verarbeitet. Verantwortlicher ist d | | | | | | | | | | | Veitere | | |
| Informationen erhalten Sie von Ih www.deutsches-sportabzeicher | | • | | | | | | | , | | se auch auf | : | |
| Anfrage in Textform (z.B. als E-Ma | | | | | | | | | uei V | S.G. ILWOI LIIO IE GIE | oo aadii aal | | |

| De | utsches Sportabze | eiche | en | Laufze | ettel <u>W</u> J | lugend S | tand: 01. | 01.2020 | Start Nr.: | | | |
|----------|--------------------------------------|----------|--------------|------------------------|------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------|--------------------|------------------|--------------|---------|
| Nam | ne: | | | | Vorname: | | | | Geburtsdatum: | | | |
| Vor | ein / Schule / Organisatio | n / Adı | rocco | | | | | | | | | |
| | nt-Nummer, letzte | II / Au | E33E | | , | Gr 1—Ausda | ıor Gr 2-K | roft Gruppo | 2_Schnolligkoit | Gr. 4- Koording | ation | |
| | I der Verleihnummer: | | | | | 1 Pkt Silbe | | | 3=Schnelligkeit - | elte Leistung | alion | |
| | Alter | | 6 - 7 | 8 - 9 | 10 - 11 | 12 - 13 | 14 - 15 | 16 - 17 | | m, gekonnt, Anz | ahl | Pkt. |
| <u> </u> | Aitei | Br | 5:40 | 5:35 | 5:20 | 5:10 | 5:00 | 4:50 | Jek., Willi., | in, gekonnt, Anz | .am | I Kt. |
| | | Si | 5:00 | 4:50 | 4:40 | 4:25 | 4:20 | 4:05 | 1 | | | |
| | 800 m Lauf | Go | 4:15 | 4:10 | 4:00 | 3:45 | 3:35 | 3:25 | 1 | | Min. | |
| | | Br | 8:00 | 10:00 | 15:00 | 20:00 | 30:00 | 45:00 | | | | |
| | Dauerlauf | 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 200 m | Si Go | 7:40 6:20 | 7:00 5:55 | 6:25 5:30 | 12:55 11:00 | 11:40 10:00 | 10:30 9:05 | - | | | |
| | 400 m | Go | 0.20 | 200 m | 5.50 | 11.00 | 400 m | 9.05 | - | | Min. | |
| | 400 111 | Br | | 27:00 | 50:30 | 45:00 | 38:00 | 32:30 | | | IVIII I. | |
| | Radfahren | Si | | 24:00 | 43:00 | 39:30 | 32:30 | 28:30 | 1 | | | |
| | 5 km | Go | | 21:00 | 35:30 | 33:30 | 28:30 | 25:00 | | | | |
| 1 | 10 km | | | 5 km | | |) km | | | | Min. | |
| | | Br | 6,00 | 9,00 | 11,00 | 15,00 | 20,00 | 24,00 | _ | | | |
| | 0 - 1-11 - 11 00 | Si | 9,00 | 12,00 | 15,00 | 18,00 | 24,00 | 27,00 | - | | | |
| | Schlagball 80 g Wurfball 200 g | Go | 12,00 | 15,00 Schlagball 80 | 18,00 | 22,00 | 27,00 Wurfball 200 | 31,00 | - | | m | |
| | Wullball 200 g | Br | | Criiagbaii oc | <i>y</i> g | 4,75 | 5,50 | 5,75 | | | 1111 | |
| | | Si | | | | 5,25 | 6,00 | 6,25 | 1 | | | |
| | | Go | | | | 5,75 | 6,50 | 6,75 | 1 | | | |
| | Kugelstoßen | | | | | | 3 kg | • | | | m | |
| | | 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 | | | | |
| | Standweitsprung | Go | 1,40 | 1,50 | 1,65 | 1,80 | 1,90 | 2,00 | | | m | |
| 2 | Geräteturnen Laufen | Br | Boden 8,0 | Boden 7,4 | Barren 11,0 | Reck 10,6 | Boden 18,6 | Reck 17,6 | | | gek. | |
| | Lauieii | 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 | | 00 m | | | Sek. | |
| | | 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 | | | | |
| | 25 m Schwimmen | Go | 30,5 | 28,0 | 25,5 | 23,5 | 21,5 | 20,0 | | | Sek. | |
| | 200 m Radfahren | Br Si | | 41,0 36,0 | 37,0 32,0 | 31,0 27,0 | 27,0 24,5 | 25,0 22,5 | _ | | | |
| | mit flieg. Start | Go | | 31,0 | 27,0 | 23,5 | 21,5 | 20,0 | - | | Sek. | |
| 3 | Geräteturnen | | Sprung | Boden | Sprung | Sprung | Sprung | Sprung | | | gek. | |
| | | Br | | | 0,80 | 0,90 | 0,95 | 1,05 | | | Ü | |
| | | Si | | | 0,90 | 1,00 | 1,05 | 1,15 |] | | | |
| | Hochsprung | Go | | | 1,00 | 1,10 | 1,15 | 1,25 | | | m | |
| | Zonenweitsprung | Br | 18 | 24 | 2,30 | 2,80 | 3,20 | 3,40 | 1 | | Dis | |
| | (Punkte) bis 9 Jahre Weitsprung (m) | Si Go | 21 24 | 27 30 | 2,60 2,90 | 3,10 3,40 | 3,50 3,80 | 3,70 4,00 | - | | Pkt. m | |
| | Drehwurf mit einem | Br | 12 | 18 | 2,90 | 17,00 | 19,50 | 22,00 | | | 1111 | |
| | Tennisring 160-220g | Si | 15 | 21 | 30 | 19,50 | 22,50 | 25,00 | 1 | | | |
| | Schleuderball 1 kg | Go | 21 | 27 | 36 | 22,00 | 25,50 | 28,00 | 1 | | Pkt. | |
| | | | Dr | ehwurf (Pun | kte) | S | chleuderball | (m) | | | m | |
| | Seilspringen | Br | 10 | 10 | 20 | 10 | 10 | 10 | | | | |
| | Anzahl | Si | 15 | 15 | 30 | 20 | 15 | 15 | - | | | |
| | | Go | 25 | 25 | ibrung Soils | 30 pringen sieh | 20 | 20 | - | | Λnz | |
| 4 | Geräteturnen | + | Schwebeb. | Reck | Ringe | Boden | Boden | Boden | | | Anz. gek. | |
| <u> </u> | | leaite | Ochwebeb. | ROOK | Tillige | Doddii | | | l | hton Dunktzohl | gci. | |
| inac | hweis der Schwimmfertig | Keit. | | | | | Ges | samileistung a | anhand der erreic | mten Punktzani | | |
| 1 x i | im Jugendbereich bzw. al | le 5 Ja | ahre im Erwa | achsenen Be | ereich | | | | 4 - 7 Punkte | Bronze | | |
| | | | | | | | | | 8 - 10 Punkte | Silber | | |
| | | | | | | | | | 44 40 5 14 | 0.11 | | |
| - | | | | | | | | | 11- 12 Punkte | Gold | A I | F F |
| 7 | anneitana man Indon Tailani | | -+ 4 \/ | | 2 | dia Mantuna | finalia Aurala | l Donalska | ļ | | Ania | ge: 5.5 |
| - | enweitsprung: Jeder Teilnel Jahre | | | | | | | | vi++ | | | |
| _ | 11 Jahre | | | | | Zwischenspru | | der Galoppsch | ritt | | | |
| - | 13 Jahre | | | | | Zwischenspru Zwischenspr | | | | | | |
| _ | 17 Jahre | | | | ag ohne Zwisc | | 0 | | | | | |
| _ | enschutz: Die auf dem Laufz | _ | | | _ | | Durchführung | und Verleihur | g des Deutschen S | portabzeichens | | |
| | rbeitet. Verantwortlicher is | | | | | | | | | | | · |
| | rmationen erhalten Sie von | | • | | | | | | | | | |
| | v.deutsches-sportabzeicher | | | | | | | | erantwortliche die | se auch auf | | |
| Anfr | age in Textform (z.B. als E-N | Mail, A | usdruck) zur | Verfügung. O | nne die Date | n ist die Bearb | eitung nicht i | möglich! | | | | |

| De | utsches Sportabze | eicher | า | Laufze | ettel <u>m</u> . | Jugend S | Start Nr.: | | | | |
|-------|---|-----------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------|------------------------|-----------------|-------------------|---------------------|----------|
| Nan | ne: | | | | Vorname: | | | | Geburtsdatum: | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | ein / Schule / Organisation | n / Adre | sse | | ī | | | | | | |
| | nt-Nummer, letzte | | _ | | | | | | T | ir. 4= Koordination | 1 |
| | I der Verleihnummer: | | | | 4 | | | Gold = 3 Pkt. | | e Leistung | DI. |
| Gr. | Alter | Br | 6 - 7 5:40 | 8 - 9 5:25 | 10 - 11 5:05 | 12 - 13 4:45 | 14 - 15 4:20 | 16 - 17 4:05 | Sek., Min., m, | gekonnt, Anzahl | Pkt. |
| | | Si | 5:00 | 4:40 | 4:20 | 4:00 | 3:40 | 3:25 | - | | |
| | 800 m Lauf | Go | 4:15 | 3:55 | 3:35 | 3:15 | 3:00 | 2:45 | 1 | Min. | |
| | | Br | 10:00 | 12:00 | 17:00 | 25:00 | 35:00 | 55:00 | | | |
| | Dauerlauf | 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 | 4 | | |
| | Schwimmen 200 m | Si Go | 7:20 6:10 | 6:45 5:40 | 6:20 5:10 | 11:30 09:45 | 10:15 8:50 | 9:40 8:20 | _ | | |
| | 400 m | GO | 0.10 | 200 m | 5.10 | 09.45 | 400 m | 0.20 | 1 | Min. | |
| | 100 111 | Br | | 26:30 | 48:30 | 43:00 | 32:00 | 27:00 | | | |
| | Radfahren | Si | | 23:30 | 41:00 | 37:00 | 28:00 | 23:30 | 1 | | |
| | 5 km | Go | | 20:30 | 33:30 | 31:30 | 24:00 | 20:30 |] | | |
| 1 | 10 km | | | 5 km | | |) km | | | Min. | |
| | | Br C: | 12,00 | 17,00 | 21,00 | 26,00 | 30,00 | 34,00 | 4 | | |
| | Schlagball 80 g | Si Go | 15,00 17,00 | 20,00 | 25,00 28,00 | 30,00 33,00 | 34,00 37,00 | 38,00 42,00 | - | | |
| | Wurfball 200 g | - 50 | | chlagball 80 | | | Wurfball 200 | | 1 | m | |
| | | Br | | |] | 6,25 | 7,00 | 7,50 | | | |
| | | Si | | | | 6,75 | 7,50 | 8,00 |] | | |
| | | Go | | | | 7,25 | 8,00 | 8,50 | | | |
| | Kugelstoßen | D. | 1.15 | 1.20 | 1.50 | 3 kg | 4 kg | 5 kg | | m | <u> </u> |
| | | Br Si | 1,15 1,35 | 1,30 1,50 | 1,50 1,70 | 1,70 1,90 | 1,90 2,05 | 2,05 2,20 | 1 | | |
| | Standweitsprung | Go | 1,50 | 1,65 | 1,70 | 2,05 | 2,05 | 2,40 | - | m | |
| 2 | Geräteturnen | | Boden | Boden | Barren | Reck | Boden | Reck | | gek. | |
| | Laufen | Br | 7,7 | 7,2 | 10,3 | 9,7 | 17,0 | 16,3 | | | |
| | | 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 | _ | | |
| | | D. | 30 | | | 0 m | | 00 m | | Sek. | - |
| | | Br Si | 46,0 38,0 | 41,0 33,0 | 36,0 29,0 | 33,0 27,0 | 31,0 25,5 | 29,5 24,5 | 1 | | |
| | 25 m Schwimmen | Go | 30,0 | 26,0 | 22,5 | 21,0 | 20,0 | 19,0 | - | Sek. | |
| | | Br | 10,0 | 38,0 | 35,0 | 29,5 | 24,0 | 22,0 | | | |
| | 200 m Radfahren | Si | | 33,0 | 30,5 | 26,0 | 21,5 | 19,5 | | | |
| | mit flieg. Start | Go | | 28,0 | 26,0 | 22,5 | 19,0 | 17,0 | | Sek. | |
| 3 | Geräteturnen | D.: | Sprung | Boden | Sprung | Sprung | Sprung | Sprung | | gek. | |
| | | Br Si | | | 0,85 0,95 | 0,95 1,05 | 1,10 1,20 | 1,20 1,30 | _ | | |
| | Hochsprung | Go | | | 1,05 | 1,15 | 1,30 | 1,40 | - | l m | |
| | Zonenweitsprung | Br | 18 | 27 | 2,60 | 3,20 | 3,80 | 4,30 | | | |
| | (Punkte) bis 9 Jahre | Si | 21 | 30 | 2,90 | 3,50 | 4,10 | 4,60 | 1 | Pkt. | |
| | Weitsprung (m) | Go | 24 | 33 | 3,20 | 3,80 | 4,40 | 4,90 | | m | |
| | Drehwurf mit einem | Br | 15 | 21 | 33 | 19,50 | 23,50 | 27,50 | | | |
| | Tennisring 160-220g | Si | 18 24 | 27 33 | 39 45 | 24,00 | 28,00 | 32,00 | 4 | Dist | |
| | Schleuderball 1 kg | Go | | ວວ wurfwurf (Pເ | | 27,50 | 32,00 chleuderball | 36,50 | 1 | Pkt. m | |
| | Seilspringen | Br | 10 | 10 | 20 | 10 | 10 | 10 | | | |
| | Anzahl | Si | 15 | 15 | 30 | 20 | 15 | 15 | | | |
| | | Go | 25 | 25 | 40 | 30 | 20 | 20 | | | |
| 4 | Carätaturaan | - | Caburahah | | | pringen siehe | | Dodon | | Anz. | - |
| 4 | Geräteturnen | L a M | Schwebeb. | Reck | Ringe | Boden | Boden | Boden | | gek. | |
| Nac | hweis der Schwimmfertig | keit: | | | | | Gesar | ntleistung anr | nand der erreicht | en Punktzani | <u> </u> |
| 1 x i | im Jugendbereich bzw. al | le 5 Jah | re im Erwach | senen Bere | ich | | | | 4 - 7 Punkte | Bronze | |
| | | | | | | | | | 8 - 10 Punkte | Silber | |
| | | | | | | | | | 11- 12 Punkte | Gold | |
| | | | | | | | | | /2 . drinto | | ge: 5.6 |
| Zon | enweitsprung: Jeder Teilr | nehmer | hat 4 Versucl | he, die beste | en 3 komme | n in die Werl | tung für die A | Anzahl Punkte | | 7.110 | J. V.C |
| |) Jahre | Seils | pringen Gru | undsprung v | orwärts mit | oder ohne Zv | wischenspru | ng oder Galop | pschritt | | |
| | 11 Jahre | | | | | e Zwischens | - | | | | |
| | 13 Jahre | | | | | ne Zwischen | | | | | |
| | 17 Jahre enschutz: Die auf dem Laufz | | pringen Kre | | | | | nd Verleihung (| les Deutschan Sna | ortahzeichens | 1 |
| | rbeitet. Verantwortlicher is | | | | | | | | | | |
| | rmationen erhalten Sie von | | | | | | | | | | |
| | v. deutsches-sportabzeicher | | | | | | | | | | |
| Anfr | age in Textform (z.B. als E-N | Mail, Aus | druck) zur Ver | fügung. Ohn | e die Daten is | st die Bearbei | tung nicht mö | iglich! | | | |