

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2021								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			
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			
		Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30			
	StraÙe oder Gelände	Br	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25	Min.		
		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	800 m									400 m	Min.	
Br		58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00				
Si		54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00				
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30	Min.			
	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.			
	Br	10,25	10:25	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50				
	Si	11,00	11:25	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50				
Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Go	11,75	12,00	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25	m			
	Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25				
	Si	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00				
Kugelstoßen	Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00	m			
	Kugelgewicht 6 kg												
	7,26 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	15 kg									m			
	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40				
	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70				
Gewicht 15 kg	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00	m			
	Standweitsprung												
	Geräteturnen												
2	Geräteturnen	Reck			Boden			Reck		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	Sek.		
		Sprintstrecke 100 m				50 m							
		Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0			
	25 m Schwimmen	Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0	Sek.		
		Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0			
		Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0			
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0	Sek.		
Go		15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0				
Geräteturnen													
3	Hochsprung	Sprung									m		
		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			
	Weitsprung (m)	Go	1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25	m		
		Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60			
		Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00			
	Schleuderball 1 kg	Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	m		
		Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50			
		Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00			
	Seilspringen	Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50	m		
Br		5	5	5	10	10	40	40	10				
Si		10	10	10	15	15	60	60	20				
Anzahl	Go	15	15	15	20	20	80	80	30	Anz.			
	Ausführung Seilspringen siehe unten!												
	Geräteturnen												
4	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 Laufschrift = 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 Männer / Stand: 01.01.2021								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	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.		
		Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40			
	Schwimmen	400 m	Br	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45	Min.	
			Si	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	7:50	8:00	8:10		
			Go	11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	6:10	6:25	6:45		
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	200 m	Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	102:45	Min.	
			Go	59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00		
	20 km Radfahren	Br	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00	Min.		
		Si	58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00			
Go		47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00				
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50	m		
		Si	8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50			
		Go	10,00	9,75	9,25	9,00	8,50	8,25	8,00	7,50			
	Kugelstoßen Kugelgewicht	6 kg	Br	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50	m	
			Si	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25		
			Go	7,50	8,00	7,50	7,75	7,50	7,25	6,75	6,25		
	Steinstoßen bis 69 (10kg) ab 70 (5kg)	5 kg	Br	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40	m	
			Si	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70		
			Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00		
	Standweitsprung	4 kg	Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90	m	
			Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20		
			Go	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50		
3	Geräteturnen	Barren	Boden		Boden					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	50 m	Br	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4	Sek.	
			Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5		
			Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4		
	25 m Schwimmen	50 m	Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0	Sek.	
			Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0		
			Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	50 m	Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5	Sek.	
			Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5		
			Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0		
4	Geräteturnen	Sprung	Boden		Sprung					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	3 m	Br	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60	m	
			Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10		
			Go	4,20	4,00	3,70	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60		
	Weitsprung	12 m	Br	23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50	m	
			Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00		
			Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50		
	Schleuderball 1 kg	12 m	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	m	
			Si	20	20	20	14	14	10	10	6		
			Go	30	30	30	18	18	12	12	8		
Seilspringen Anzahl	12	Ausführung Seilspringen siehe unten!										Anz.	
		Br	10	10	10	8	8	6	6	4			
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
Geräteturnen	Ringe	Reck		Schwebebalken						gek.			
		Br	10	10	10	8	8	6	6			4	
		Si	20	20	20	14	14	10	10			6	
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: 5.4													
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-/Stadtsporthub 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: 01.01.2021								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 Straße oder Gelände	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					
		Go	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00					
	Schwimmen 800 m	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						
2	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					
3	Geräteturnen	Reck			Boden		Reck		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 Sprintstrecke	100 m				50 m				Sek.					
		Br	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0			48,0			
		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	Sek.				
		Br	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0					
		Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0					
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	Sek.				
		Geräteturnen											gek.		
		Sprung													
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						
4	Ausführung Seilspringen siehe unten!										gek.				
	Geräteturnen														
	Boden					Ringe									
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-/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 Frauen / Stand: 01.01.2021								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 Straße oder Gelände	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			
		Go	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30			
	Schwimmen	Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45	Min.		
		Si	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55			
		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			
			3 kg				2 kg						
	Steinstoßen	Br	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10	m		
		Si	10,30	9,90	9,40	8,80	8,30	7,80	7,35	7,00			
		Go	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80			
	Gewicht ab 50 (3 kg)	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80	m		
		Si	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00			
Go		1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20				
Standweitsprung	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80	m			
	Si	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00				
	Go	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20				
Geräteturnen		Barren	Boden			Boden				gek.			
	Sprint	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1	Sek.		
		Si	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9			
Go		9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8				
3	Sprintstrecke		50 m				50 m				Sek.		
		Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5			
		Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5			
	25 m Schwimmen	Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5	Sek.		
		Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5			
		Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0			
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5	Sek.		
		Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5			
		Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0			
	Geräteturnen		Sprung	Boden			Sprung				gek.		
		Hochsprung	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55	m	
			Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60		
Go	1,00		0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65				
Weitsprung	Br	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10	m			
	Si	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50				
	Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90				
Schleuderball 1 kg	Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50	m			
	Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00				
	Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00				
Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	Anz.			
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6				
	Go	30	30	30	18	18	12	12	8				
		Ausführung Seilspringen siehe unten!											
4	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-/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 <u>W</u> Jugend Stand: 01.01.2021						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		Pkt.	
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	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		
	200 m Schwimmen	Br	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	9:05	Min.	
		Go	200 m			400 m				
	400 m	Br		27:00	50:30	45:00	38:00	32:30	Min.	
Si			24:00	43:00	39:30	32:30	28:30			
5 km Radfahren	Br		21:00	35:30	33:30	28:30	25:00	Min.		
	Go		5 km	10 km						
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		
		Br				4,75	5,50			5,75
	Kugelstoßen	Si				5,25	6,00	6,25	m	
		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.		
	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6			
Laufen	Si	7,1	6,6	10,1	9,6	17,0	16,3	Sek.		
	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			
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			
Geräteturnen	Sprung		Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.		
	Br			0,80	0,90	0,95	1,05			
Hochsprung	Si			0,90	1,00	1,05	1,15	m		
	Go			1,00	1,10	1,15	1,25			
			Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)				
Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40	Pkt.		
	Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70			
Weitsprung (m)	Br	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00	m		
	Go									
Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00	Pkt.		
	Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00			
Schleuderball 1 kg	Br	21	27	36	22,00	25,50	28,00	m		
	Go									
Seilspringen Anzahl	Br	10	10	20	10	10	10	Anz.		
	Si	15	15	30	20	15	15			
	Go	25	25	40	30	20	20			
4	Geräteturnen	Ausführung Seilspringen siehe unten!							gek.	
		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: 5.5										
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-/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>M</u> Jugend Stand: 01.01.2021						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		
		Go	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00		
	Schwimmen	Br	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00	Min.	
		Si	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15	9:40		
		Go	6:10	5:40	5:10	09:45	8:50	8:20		
	200 m		200 m			400 m			Min.	
	400 m		200 m			400 m			Min.	
	Radfahren	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00	Min.	
Si			23:30	41:00	37:00	28:00	23:30			
Go			20:30	33:30	31:30	24:00	20:30			
10 km		5 km		10 km				Min.		
2	Schlagball 80 g	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	34,00	m	
		Si	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	38,00		
		Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	42,00		
	Wurfball 200 g		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g			m	
	Kugelstoßen	Br				6,25	7,00	7,50	m	
		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	m	
		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		Sek.	
25 m Schwimmen		Br	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5	Sek.	
		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		
200 m Radfahren mit flieg. Start		Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0	Sek.	
		Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5		
		Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0		
Geräteturnen			Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.	
4		Hochsprung	Br			0,85	0,95	1,10	1,20	m
	Si				0,95	1,05	1,20	1,30		
	Go				1,05	1,15	1,30	1,40		
	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)		24	33	3,20	3,80	4,40	4,90	m	
	Drehwurf mit einem	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50	Pkt.	
		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00		
		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50		
	Tennisring 160-220g		Drehwurfwurf (Punkte)		Schleuderball (m)			m		
	Schleuderball 1 kg	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: 5.6				
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-/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!										