

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	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			
		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	37:25		Min.	
		Si	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	29:45			
		Go	17:00	16:25	17:00	18:00	19:15	20:25	20:40	21:45			
	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				
2	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	
			7,26 kg										6 kg
		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		m	
		Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55			
		Go	10 kg	15 kg									10 kg
	Gewicht 10 kg	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40		m	
		Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70			
		Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00			
Standweitsprung		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				
3	Sprint	Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2		Sek.	
			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			
			Sprung										
	4	Hochsprung	Br	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05		m
			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		Ausführung Seilspringen siehe unten!									gek.		
		Boden				Boden				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: 5.3													
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: 01.01.2021							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	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	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		
		Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40		
	Schwimmen	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		
				400 m				200 m				
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	102:45		Min.
		Si	65:00	67:30	69:30	72:00	75:45	79:45	84:15	89:20		
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	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		
	Kugelgewicht		6 kg	5 kg			4 kg		3 kg			
	Steinstoßen bis 69 (10kg) ab 70 (5kg)	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	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			
Geräteturnen		Barren	Boden			Boden				gek.		
3	Sprint	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5		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		
	Sprintstrecke		50 m				50 m					
	25 m Schwimmen	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	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		
	Geräteturnen		Sprung	Boden			Sprung				gek.	
	4	Hochsprung	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		
Go			1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85		
Weitsprung		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		
Schleuderball 1 kg		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		
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!										
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: 5.4					
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-/Stadt Sportbund 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	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			
	Straße oder Gelände	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			
	Schwimmen		800 m								400 m		Min.
		Br	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00			
		Si	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00			
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	62:00	59:30	60:00	60:25	60:45	61:00	62:00	64:00		Min.		
	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				
20 km Radfahren	Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30		Min.		
	Br	7,50	7,50	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25				
	Si	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00				
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Go	8,75	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,00	7,75		m	
		Br	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25			
		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		m	
		Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80			
		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	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00			
		Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30			
	Standweitsprung	Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55		m	
		Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80			
		Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60			
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	Go	15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5		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.	
		Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00			
		Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30			
4	Geräteturnen		Sprung									gek.	
		Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85			
		Si	1,20	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95			
	Hochsprung	Go	1,30	1,30	1,25	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			
	Weitsprung (m)	Go	4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40		m	
		Br	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50			
		Si	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00			
	Schleuderball 1 kg	Go	29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00		m	
		Br	5	5	5	10	10	40	40	10			
		Si	10	10	10	15	15	60	60	20			
Seilspringen Anzahl	Go	15	15	15	20	20	80	80	30		Anz.		
	Br	5	5	5	10	10	40	40	10				
	Si	10	10	10	15	15	60	60	20				
Ausführung Seilspringen siehe unten!											gek.		
	Br	5	5	5	10	10	40	40	10				
	Si	10	10	10	15	15	60	60	20				
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	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		
	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	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75		m
	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		
	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					
	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		
	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.	
3	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		
	Sprintstrecke		50 m				50 m					
	25 m Schwimmen	Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5		Sek.
		Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5		
		Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5		Sek.
		Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0		
		Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5		
	Geräteturnen		Sprung	Boden		Sprung						gek.
	4	Hochsprung	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55	
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		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.
Anzahl		Si	20	20	20	14	14	10	10	6		
Go		30	30	30	18	18	12	12	8			
		Ausführung Seilspringen siehe unten!										
Geräteturnen		Ringe	Reck		Schwebbalken						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 <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			
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			
		Go	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00			
	Geländelauf	Br	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50			
		Si	7:40	7:00	6:25	12:55	11:40	10:30			
		Go	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	9:05			
	Schwimmen	200 m								Min.	
		400 m									
		200 m									
	Radfahren	Br		27:00	50:30	45:00	38:00	32:30			
		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			
	Kugelstoßen	Br				4,75	5,50	5,75		m	
		Si				5,25	6,00	6,25			
		Go				5,75	6,50	6,75			
		3 kg									
	Standweitsprung	Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65		m	
		Si	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70	1,80			
Go		1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00				
Geräteturnen	Boden		Boden		Barren		Reck			gek.	
3	Laufen	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6		Sek.	
		Si	7,1	6,6	10,1	9,6	17,0	16,3			
		Go	6,3	5,7	9,1	8,5	15,5	15,0			
		30 m		50 m		100 m					
	25 m Schwimmen	Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5		Sek.	
		Si	38,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5			
		Go	30,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0			
	200 m Radfahren	Br		41,0	37,0	31,0	27,0	25,0			
		Si		36,0	32,0	27,0	24,5	22,5			
		Go		31,0	27,0	23,5	21,5	20,0			
	mit flieg. Start									Sek.	
Geräteturnen	Sprung		Boden		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			
		Anzahl	Si	15	15	30	20	15			15
		Go	25	25	40	30	20	20			
	Ausführung Seilspringen siehe unten!							Anz.			
Geräteturnen	Schwebeb.		Reck		Ringe		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-/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 <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.	
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				
5 km			5 km	10 km							
10 km											
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			
	25 m Schwimmen		30 m		50 m		100 m			Sek.	
	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			
Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g		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			
Seilspringen			Drehwurfwurf (Punkte)				Schleuderball (m)			Anz.	
Anzahl	Br	10	10	20	10	10	10		gek.		
	Si	15	15	30	20	15	15				
	Go	25	25	40	30	20	20				
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!											