Laufzettel Mädchen (6-17 Jahre) 2023

DOSB

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Adresse

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

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

Gr.	Alter		Bronze=1 Punkt 6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	Silber=2 Punkte 14 - 15	16 - 17	erzielte Leistung Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl		Pkt.
1		Br	5:40	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50			
		Si	5:00	4:50	4:40	4:25	4:20	4:05			
	800 m Lauf	Go	4:15	4:10	4:00	3:45	3:35	3:25		Min.	
		Br	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50			
	Schwimmen	Si	7:40	7:00	6:25	12:55	11:40	10:30			
		Go	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	09:05			
	Strecke		200 m			400 m				Min.	
2		Br	6,00	9,00	11,00	15,00	20,00	24,00			
		Si	9,00	12,00	15,00	18,00	24,00	27,00			
	Schlagball 80 g	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			
		Si				5,25	6,00	6,25			
		Go				5,75	6,50	6,75			
	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	
	Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		gek.	
3	Laufen	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6			
		Si	7,1	6,6	10,1	9,6	17,0	16,3			
		Go	6,3	5,7	9,1	8,5	15,5	15,0			
			30 m		50 m		100 m			Sek.	
		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.	
	Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		gek.	
4	Zonenweitsprung	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40			
	(Punkte) bis 9 Jahre	Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70		Pkt.	
	Weitsprung (m)	Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00		m	
	Drehwurf	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00			
	bis 9 Jahre	Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00			
	Schleuderball 1 kg	Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00		Pkt.	
			Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)				m	
		Br	10	10	20	10	10	10			
		Si	15	15	30	20	15	15			
	Seilspringen	Go	25	25	40	30	20	20			
	(Anzahl)		Grundsprung vorwärts			rückwärts	Kreuzdurchschlag			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:13

Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl Punkte.

Seilspringen

6 - 9 Jahre	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt
10 - 11 Jahre	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung
12 - 13 Jahre	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung
14 - 17 Jahre	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung