

Laufzettel Mädchen (6-17 Jahre) 2021



Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Adresse



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

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

Gr.	Alter	erzielte Leistung						Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
		6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17			
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		
	Schwimmen	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	09:05		
Strecke		200 m			400 m			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		
		Si				5,25	6,00	6,25		
		Go				5,75	6,50	6,75		
			3 kg							m
	Standweitsprung	Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65		
		Si	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70	1,80		
		Go	1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00		
	Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		gek.
3	Laufen	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6	Sek.	
		Si	7,1	6,6	10,1	9,6	17,0	16,3		
		Go	6,3	5,7	9,1	8,5	15,5	15,0		
		30 m		50 m		100 m				
	25 m Schwimmen	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		
Go		30,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0			
Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.		
4	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)	Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00	m	
	Drehwurf bis 9 Jahre	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00	Pkt.	
		Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00		
		Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00		
			Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)			m	
	Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10	Anz.	
		Si	15	15	30	20	15	15		
		Go	25	25	40	30	20	20		
(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

Laufzettel Jungen (6-17 Jahre) 2021



Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse _____

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

Gr. Alter **6 - 7** **8 - 9** **10 - 11** **12 - 13** **14 - 15** **16 - 17** erzielte Leistung Sek., Min., m, gekont, 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		
	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	9:45	8:50	8:20			
Strecke		200 m				400 m				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			
	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			
Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.		

4	Zonenweitsprung	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30		Pkt.			
	(Punkte) bis 9 Jahre	Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60					
	Weitsprung (m)	Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90			m		
	Drehwurf bis 9 Jahre	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					
			Drehwurf (Punkte)				Schleuderball (m)				m		
	Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10				Anz.	
		Si	15	15	30	20	15	15					
		Go	25	25	40	30	20	20					
(Anzahl)		Grundsprung vorwärts				rückwärts		Kreuzdurchschlag					
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:14

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