

Laufzettel Jungen (6-17 Jahre) 2026



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
	Medizinball Kugelstoßen	Br	2,50	3,00	5,50	6,25	7,00	7,50		m
		Si	3,50	4,00	6,50	6,75	7,50	8,00		
		Go	4,50	5,00	7,50	7,25	8,00	8,50		
	Standweitsprung		Medizinball 1 kg			Kugel 3 kg	Kugel 4 kg	Kugel 5 kg		m
		Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05		
		Si	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20		
	Geräteturnen	Go	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40		gek.
			Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		
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 (Punkte) bis 9 Jahre	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30		Pkt. m
		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60		
		Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90		
	Drehwurf bis 9 Jahre	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50		Pkt. m
		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00		
		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50		
			Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (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