

Laufzettel Mädchen (6-17 Jahre) 2024



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	Min.
		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				
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				
		Br	2,50	3,00	5,00	4,75	5,50	5,75	m
		Si	3,50	4,00	6,00	5,25	6,00	6,25	
	Go	4,50	5,00	7,00	5,75	6,50	6,75		
	Medizinball Kugelstoßen	Medizinball 1 kg			Kugelstoßen 3 kg				
		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		
	Standweitsprung	Br	1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00	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.	
	Boden		Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		
	Boden		Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		
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		
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. m
		Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70	
		Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00	
	Weitsprung (m)	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00	Pkt. m
		Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00	
		Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00	
	Drehwurf bis 9 Jahre	Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)				
		Br	10	10	20	10	10	10	Anz. gek.
		Si	15	15	30	20	15	15	
	Go	25	25	40	30	20	20		
	Schleuderball 1 kg	Grundsprung vorwärts			rückwärts	Kreuzdurchschlag			
		Schwebeb.		Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden	
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: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) 2024



Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse



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

Gr.	Alter	6 - 7		8 - 9		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		erzielte Leistung	Pkt.	
		10 - 11		12 - 13		14 - 15		16 - 17				Sek., Min., m, gekont, Anzahl
1	800 m Lauf	Br	5:40	5:25	5:05	4:45	4:20	4:05				
		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			Min.	
	Schwimmen	Br	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00				
		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			Min.	
Strecke		200 m				400 m						
2	Schlagball 80 g	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	34,00				
		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				
		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			m	
	Standweitsprung	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				
		Go	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40			m	
	Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck			gek.	
	3	Laufen	Br	7,7	7,2	10,3	9,7	17,0	16,3			
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				
		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			Sek.		
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				
		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60			Pkt.	
		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				
		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00				
		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50			Pkt.	
	Schleuderball 1 kg		Drehwurf (Punkte)				Schleuderball (m)					m
	Seilspringen (Anzahl)	Br	10	10	20	10	10	10				
		Si	15	15	30	20	15	15				
		Go	25	25	40	30	20	20				
	Geräteturnen		Grundsprung vorwärts			rückwärts	Kreuzdurchschlag				Anz.	
			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