Laufzettel Mädchen (6-17 Jahre) 2026

DOSB

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, gekonnt, Anzahl		Pkt.
					Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte				
1	800 m Lauf	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			
		Go	4:15	4:10	4:00	3:45	3:35	3:25		Min.	
	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			
		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			m	
	Medizinball	Br	2,50	3,00	5,00	4,75	5,50	5,75			
		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			
	Kugelstoßen		Medizinball 1 kg			Kugelstoßen 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		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.	
	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		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	
	Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10			
		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