

Laufzettel Mädchen (6-17 Jahre) 2025



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	1,05	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			
Geräteturnen	Boden		Boden	Barren	Reck	Boden	Reck	gek.		
	30 m		50 m		100 m					
	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				
3	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.	
		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				
4	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	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		
	Schleuderball 1 kg	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				
Seilspringen (Anzahl)	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) 2025



Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Adresse



**DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN**

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, gekontt, 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					
Strecke		200 m				400 m					Min.		
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.	
			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: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