

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel: männliche Jugend						SC Wewer 2000	Stand: 01.01.2024	
Name:		Vorname:				Geburtsdatum:				
PLZ/Ort:		Straße:				Telefon:				
<input type="checkbox"/> <i>Mit der Nutzung dieser Daten für die Bearbeitung des Sportabzeichens bin ich einverstanden! (S.U.)</i> Datum: _____ Unterschrift: _____										
Alter im Kalenderjahr:				Wählen Sie die richtige Altersklasse aus und markieren Sie die gewünschte Disziplin!						
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt; Silber=2 Punkte; Gold=3 Punkte				erzielte Leistungen:		X		
Gr.	Altersklassen:	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Datum und Unterschrift	Pkt.	
AUSDAUER	800 m Lauf	Br	5:40	5:25	5:05	4:45	4:20	4:05	Min.	1
		Si	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	3:25		2
		Go	4:15	3:55	3:35	3:15	3:00	2:45		3
	Dauerlauf/ Geländelauf	Br	10:00	12:00	17:00	25:00	35:00	55:00	Min.	1
		Si	15:00	17:00	25:00	35:00	45:00	70:00		2
		Go	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00		3
	Schwimmen	Br	09:00	08:00	07:00	13:30	12:00	11:00	Min.	1
		Si	07:20	06:45	06:20	11:30	10:15	09:40		2
		Go	06:10	05:40	05:10	09:45	08:50	08:20		3
	Schwimmstrecke		200 m			400 m				
Radfahren	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00	Min.	1	
	Si		23:30	41:00	37:00	28:00	23:30		2	
	Go		20:30	33:30	31:30	24:00	20:30		3	
Radstrecke			5 km	10 km						
KRAFT	Schlagball 80 g/ Wurfball 200g	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	34,00	m	1
		Si	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	38,00		2
		Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	42,00		3
	Ballart		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g				
	Medizinball Kugelstoßen	Br	2,50	3,00	5,50	6,25	7,00	7,50	m	1
		Si	3,50	4,00	6,50	6,75	7,50	8,00		2
		Go	4,50	5,00	7,50	7,25	8,00	8,50		3
	Medizinball/Kugel		1kg	1kg	1kg	3 kg	4 kg	5 kg		
	Standweitsprung	Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05	m	1
		Si	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20		2
Go		1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40	3		
Gerätturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck	gek.		
SCHNELLIGKEIT	Sprint	Br	7,7	7,2	10,3	9,7	17,0	16,3	Sek.	1
		Si	6,8	6,4	9,3	8,9	15,4	14,8		2
		Go	6,0	5,7	8,4	8,1	14,1	13,5		3
	Sprintstrecke		30 m		50 m		100 m			
	25 m Schwimmen	Br	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5	Sek.	1
		Si	38,0	33,0	29,0	27,0	25,5	24,5		2
		Go	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0		3
	200 m Radfahren mit fliegendem Start	Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0	Sek.	1
		Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5		2
		Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0		3
Gerätturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.		
KOORDINATION	Hochsprung	Br			0,85	0,95	1,10	1,20	m	1
		Si			0,95	1,05	1,20	1,30		2
		Go			1,05	1,15	1,30	1,40		3
	Zonenweitsprung (Punkte) / Weitsprung (m)	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30	Pkt t/ m	1
		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60		2
		Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90		3
			Zonenweitsprung (Pkte.)			Weitsprung (m)				
	Drehwurf / Schleuderball 1 kg	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50	Pkt t/ m	1
		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00		2
		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50		3
		Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)					
Seilspringen Anzahl	Br	10	10	20	10	10	10	Anz.	1	
	Si	15	15	30	20	15	15		2	
	Go	25	25	40	30	20	20		3	
		Grundsprung vorwärts mit und ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt		vorwärts ohne Zwischen- sprung	rückwärts ohne Zwischen- sprung	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung				
Gerätturnen		Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden	gek.		
Schwimmfertigkeit-Nachweis: <input type="checkbox"/> ist bis zum 17. Lebensjahr gültig!				Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl:						
Bronze: <input type="checkbox"/>		4 - 7 Punkte		Silber: <input type="checkbox"/>		8 - 10 Punkte		Gold: <input type="checkbox"/>		11- 12 Punkte

Datenschutz: Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en wurde/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.