

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2021								Start Nr.:		
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination										
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung				
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl Pkt.		
1	3000 m Lauf	Br	17:50	17:20	17:40	18:30	19:50	21:00	22:10	23:20	Min.	
		Si	15:50	15:20	15:40	16:30	17:20	18:30	19:30	20:20		
		Go	13:50	13:20	13:40	14:30	15:00	15:50	16:30	17:20		
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20	Min.	
		Si	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40		
		Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30		
	Schwimmen	Br	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25	Min.	
		Si	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	14:20		
		Go	17:00	16:25	17:00	18:00	19:15	20:25	20:40	10:45		
			800 m							400 m		
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00	Min.		
	Si	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00			
	Go	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30			
20 km Radfahren	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30	Min.		
	Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00			
	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30			
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	10,25	10,25	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50	m	
	Si	11,00	11,25	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50			
	Go	11,75	12,00	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25			
	Kugelstoßen	Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25	m	
		Si	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00		
		Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00		
	Kugelgewicht		6 kg							7,26 kg		
	Steinstoßen Gewicht 10 kg Gewicht 15 kg	Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95	m	
		Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25		
		Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55		
		10 kg							15 kg			
Standweitsprung	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40	m		
	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70			
	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00			
Geräteturnen		Reck			Boden			Reck		Barren		
3	Sprint Sprintstrecke	Br	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,6	10,0	10,3	Sek.	
		Si	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,7	8,9	9,1		
		Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2		
			100 m				50 m					
	25 m Schwimmen	Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0	Sek.	
		Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0		
		Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0	Sek.	
		Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0		
		Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0		
Geräteturnen		Sprung										
Hochsprung	Br	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05	m		
	Si	1,40	1,45	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15			
	Go	1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25			
Weitsprung (m)	Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60	m		
	Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00			
	Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40			
Schleuderball 1 kg	Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50	m		
	Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00			
	Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50			
Seilspringen Anzahl	Br	5	5	5	10	10	40	40	10	Anz.		
	Si	10	10	10	15	15	60	60	20			
	Go	15	15	15	20	20	80	80	30			
Geräteturnen		Boden			Boden			Boden		Ringe		
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		
<b>Anlage: 5.3</b>												
18 - 29 Jahre	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung										
30 - 39 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung										
40 - 49 Jahre	Seilspringen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung										
50 - 54 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
<b>Datenschutz:</b> Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthilfe oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332</a> abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!												

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2021								Start Nr.:		
Name:		Vorname:								Geburtsdatum:		
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination										
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung			Pkt.	
Gr.	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
1	3000 m Lauf	Br	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50	Min.	
		Si	20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50		
		Go	17:50	18:30	19:00	19:20	20:00	20:30	21:30	23:50		
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40	Min.	
		Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40		
		Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40		
	Schwimmen	Br	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45	Min.	
		Si	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	7:50	8:00	8:10		
		Go	11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	6:10	6:25	6:45		
			400 m				200 m					
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	102:45	Min.	
		Si	65:00	67:30	69:30	72:00	75:45	79:45	84:15	89:20		
Go		59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00			
20 km Radfahren	Br	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00	Min.		
	Si	58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00			
	Go	47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00			
Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50	m		
	Si	8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50			
	Go	10,00	9,75	9,25	9,00	8,50	8,25	8,00	7,50			
Kugelstoßen	Br	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50	m		
	Si	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25			
	Go	7,50	8,00	7,50	7,75	7,50	7,25	6,75	6,25			
Kugelgewicht		6 kg		5 kg		4 kg		3 kg				
Steinstoßen bis 69 (10kg) ab 70 (5kg)	Br	7,75	7,65	7,25	<b>9,40</b>	<b>9,20</b>	<b>9,00</b>	<b>8,80</b>	<b>8,40</b>	m		
	Si	9,05	8,95	8,55	<b>10,70</b>	<b>10,50</b>	<b>10,30</b>	<b>10,10</b>	<b>9,70</b>			
	Go	10,35	10,25	9,85	<b>12,00</b>	<b>11,80</b>	<b>11,60</b>	<b>11,40</b>	<b>11,00</b>			
Standweitsprung	Br	<b>1,35</b>	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90	m		
	Si	<b>1,65</b>	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20			
	Go	<b>1,95</b>	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50			
Geräteturnen	Barren		Boden			Boden			gek.			
	Br		10,5			10,8			11,2			
	Si		9,4			9,7			10,2			
Sprint	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	<b>12,2</b>	<b>13,0</b>	<b>14,1</b>	<b>15,5</b>	Sek.		
	Si	9,4	9,7	10,2	10,7	<b>11,2</b>	<b>12,0</b>	<b>13,1</b>	<b>14,5</b>			
	Go	8,5	8,8	9,1	9,6	<b>10,1</b>	<b>10,9</b>	<b>12,0</b>	<b>13,4</b>			
Sprintstrecke		50 m				50 m						
25 m Schwimmen	Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0	Sek.		
	Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0			
	Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0			
200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5	Sek.		
	Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5			
	Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0			
Geräteturnen	Sprung		Boden			Sprung			gek.			
	Br		1,00			0,95			0,85			
	Si		1,10			1,05			1,00			
Hochsprung	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	<b>0,65</b>	m		
	Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	<b>0,75</b>			
	Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	<b>0,85</b>			
Weitsprung	Br	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60	m		
	Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10			
	Go	4,20	4,00	3,70	<b>3,50</b>	3,30	3,10	2,90	2,60			
Schleuderball 1 kg	Br	23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50	m		
	Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00			
	Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50			
Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	Anz.		
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
	Go	30	30	30	18	18	12	12	8			
		Ausführung Seilspringen siehe unten!										
4	Geräteturnen	Ringe		Reck		Schwebebalken				gek.		
		Br		10,5		10,8				11,2		
		Si		9,4		9,7				10,2		
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				
<b>Anlage: 5.4</b>												
55 - 59 Jahre		Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
60 - 69 Jahre		Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung										
70 - 90 Jahre		Seilspringen Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt										
<b>Datenschutz:</b> Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens												
verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere												
Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter												
<a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332</a> abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf												
Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!												

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: <b>01.01.2021</b>								Start Nr.:			
Name:		Vorname:								Geburtsdatum:			
Verein / Schule / Organisation / Adresse													
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination											
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung			Pkt.		
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.		
1	3000 m Lauf	Br	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50	Min.		
		Si	18:50	18:20	18:40	19:30	20:00	20:40	21:30	22:10			
		Go	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	18:30	18:50	19:10			
	10 km Lauf	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40	Min.		
		Si	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30			
		Go	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00			
	Schwimmen	Br	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00	Min.		
		Si	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00			
		Go	18:25	18:00	18:40	19:30	20:20	21:20	21:30	11:30			
			800 m								400 m		
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00	Min.			
	Si	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00				
	Go	62:00	59:30	60:00	60:25	60:45	61:00	62:00	64:00				
20 km Radfahren	Br	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00	Min.			
	Si	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00				
	Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30				
2	Medizinballwurf	Br	7,50	7,50	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25	m		
	nicht rückwärts	Si	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00			
	2 kg	Go	8,75	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,00	7,75			
	Kugelstoßen	Br	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25	m		
		Si	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00			
		Go	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00			
			4 kg								3 kg		
	Steinstoßen	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80	m		
		Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60			
		Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40			
Standweitsprung	Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00	m			
	Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30				
	Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55				
Geräteturnen		Reck			Boden		Reck		Barren	gek.			
Sprint	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9	Sek.			
	Si	16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3	10,7				
	Go	15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5				
		100 m				50 m							
25 m Schwimmen	Br	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0	Sek.			
	Si	24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0				
	Go	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0				
200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0	Sek.			
	Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0				
	Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5				
Geräteturnen		Sprung								gek.			
Hochsprung	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85	m			
	Si	1,20	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95				
	Go	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,10	1,05				
Weitsprung (m)	Br	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60	m			
	Si	3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00				
	Go	4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40				
Schleuderball 1 kg	Br	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50	m			
	Si	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00				
	Go	29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00				
Seilspringen	Br	5	5	5	10	10	40	40	10	Anz.			
Anzahl	Si	10	10	10	15	15	60	60	20				
	Go	15	15	15	20	20	80	80	30				
		Ausführung Seilspringen siehe unten!											
Geräteturnen		Boden						Ringe		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					
<b>Anlage: 5.1</b>													
18 - 29 Jahre	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung											
30 - 39 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung											
40 - 49 Jahre	Seilspringen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung											
50 - 54 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung											
<b>Datenschutz:</b> Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332</a> abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!													

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2021								Start Nr.:			
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:					
Verein / Schule / Organisation / Adresse													
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination											
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung					
Gr.	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.		
1	3000 m Lauf	Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30	Min.		
		Si	22:50	23:30	24:10	24:40	<b>25:30</b>	26:40	<b>28:00</b>	29:30			
		Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30			
	10 km Lauf	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30	Min.		
		Si	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30			
		Go	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30			
	Schwimmen	400 m	Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45	Min.	
			Si	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55		
			Go	11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20		
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20	Min.		
		Si	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00			
		Go	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00			
20 km Radfahren	Br	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00	Min.			
	Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00				
	Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30				
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75	m		
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25			
		Go	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50			
	Kugelstoßen	Br	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25	m		
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25			
		Go	6,50	6,25	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00			
	Kugelgewicht	3 kg	Br	<b>9,40</b>	<b>9,05</b>	<b>8,50</b>	<b>7,90</b>	<b>7,40</b>	<b>6,90</b>	<b>6,45</b>	<b>6,10</b>	m	
			Si	<b>10,30</b>	<b>9,90</b>	<b>9,40</b>	<b>8,80</b>	<b>8,30</b>	<b>7,80</b>	<b>7,35</b>	<b>7,00</b>		
			Go	<b>11,10</b>	<b>10,70</b>	<b>10,20</b>	<b>9,60</b>	<b>9,10</b>	<b>8,60</b>	<b>8,15</b>	<b>7,80</b>		
	Standweitsprung	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80	m		
		Si	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00			
		Go	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20			
Geräteturnen	Barren	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	<b>13,5</b>	<b>14,3</b>	<b>15,5</b>	<b>17,1</b>	gek.		
		Si	11,2	11,4	11,6	11,8	<b>12,3</b>	<b>13,1</b>	<b>14,3</b>	<b>15,9</b>			
		Go	9,9	10,2	10,4	10,6	<b>11,1</b>	<b>12,0</b>	<b>13,2</b>	<b>14,8</b>			
3	Sprint	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	<b>13,5</b>	<b>14,3</b>	<b>15,5</b>	<b>17,1</b>	Sek.		
		Si	11,2	11,4	11,6	11,8	<b>12,3</b>	<b>13,1</b>	<b>14,3</b>	<b>15,9</b>			
		Go	9,9	10,2	10,4	10,6	<b>11,1</b>	<b>12,0</b>	<b>13,2</b>	<b>14,8</b>			
	25 m Schwimmen	Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5	Sek.		
		Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5			
		Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5			
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5	Sek.		
		Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0			
		Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5			
	Geräteturnen	Sprung	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	<b>0,55</b>	m	
			Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	<b>0,60</b>		
			Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	<b>0,65</b>		
Weitsprung	Br	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10	m			
	Si	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50				
	Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90				
Schleuderball 1 kg	Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50	m			
	Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00				
	Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00				
Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	Anz.			
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6				
	Go	30	30	30	18	18	12	12	8				
4	Geräteturnen	Ringe	Ausführung Seilspringen siehe unten!						Schwebbalken	gek.			
			Reck										
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		
										<b>Anlage: 5.2</b>			
55 - 59 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung											
60 - 69 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung											
70 - 90 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt											
<b>Datenschutz:</b> Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadt Sportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332</a> abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!													

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <u>W</u> Jugend Stand: <b>01.01.2021</b>						Start Nr.:		
Name:			Vorname:				Geburtsdatum:			
Verein / Schule / Organisation / Adresse										
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination								
Zahl der Verleihnummer:		Bronze = 1 Pkt. - Silber = 2 Pkt. - Gold = 3 Pkt.						erzielte Leistung		
Gr.	Alter	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
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		
	Dauerlauf	Br	8:00	10:00	15:00	20:00	30:00	45:00	Min.	
		Si	12:00	15:00	20:00	30:00	40:00	60:00		
		Go	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00		
	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	9:05		
	200 m			200 m			400 m		Min.	
Radfahren	Br		27:00	50:30	45:00	38:00	32:30	Min.		
	Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30			
	Go		21:00	35:30	33:30	28:30	25:00			
5 km			5 km		10 km			Min.		
2	Schlagball 80 g	Br	6,00	9,00	11,00	<b>15,00</b>	20,00	24,00	m	
		Si	9,00	12,00	15,00	<b>18,00</b>	24,00	27,00		
		Go	<b>12,00</b>	15,00	18,00	<b>22,00</b>	27,00	<b>31,00</b>		
	Wurfball 200 g	Schlagball 80 g						Wurfball 200 g		
	Kugelstoßen	Br				4,75	5,50	5,75	m	
		Si				5,25	6,00	6,25		
		Go				5,75	6,50	6,75		
	3 kg									
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.	
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		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br		41,0	37,0	31,0	27,0	25,0	Sek.	
		Si		36,0	32,0	27,0	24,5	22,5		
		Go		31,0	27,0	23,5	21,5	20,0		
	Geräteturnen			Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.
4	Hochsprung	Br			0,80	0,90	0,95	1,05	m	
		Si			0,90	1,00	1,05	1,15		
		Go			1,00	1,10	1,15	1,25		
	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40	Pkt.	
		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.	
		Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00		
		Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00		
			Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)				
	Seilspringen	Br	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	10	10	10	Anz.	
		Si	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	20	15	15		
Go		<b>25</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	30	20	20			
		Ausführung Seilspringen siehe unten!								
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		
<b>Anlage: 5.5</b>										
Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl Punkte.										
6 - 9 Jahre		Seilspringen Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt								
10 - 11 Jahre		Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung								
12 - 13 Jahre		Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung								
14 - 17 Jahre		Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung								
<b>Datenschutz:</b> Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens										
verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein. Weitere										
Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter										
<a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332</a> abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf										
Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!										

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <u>m</u> Jugend Stand: 01.01.2021						Start Nr.:			
Name:			Vorname:				Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse											
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination									
Zahl der Verleihnummer:		Bronze = 1 Pkt. - Silber = 2 Pkt. - Gold = 3 Pkt.					erzielte Leistung				
Gr.	Alter	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, gekonnt, 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			
	Dauerlauf	Br	10:00	12:00	17:00	25:00	35:00	55:00	Min.		
		Si	15:00	17:00	25:00	35:00	45:00	70:00			
		Go	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00			
	Geländelauf	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	09:45	8:50	8:20			
	Schwimmen	200 m		200 m				400 m		Min.	
		400 m		200 m				400 m			
	Radfahren	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00	Min.		
Si			23:30	41:00	37:00	28:00	23:30				
Go			20:30	33:30	31:30	24:00	20:30				
5 km	10 km		5 km				10 km		Min.		
	10 km		5 km				10 km				
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		
		Br				6,25	7,00	7,50			
		Si				6,75	7,50	8,00			
	Kugelstoßen	Go				7,25	8,00	8,50	m		
						3 kg	4 kg	5 kg			
		Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05			
	Standweitsprung	Si	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20	m		
		Go	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40			
		Br									
Geräteturnen	Boden		Boden	Barren	Reck	Boden	Reck	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			
	25 m Schwimmen	30 m		50 m		100 m			Sek.		
		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			
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0	Sek.		
		Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0			
		Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5			
	Geräteturnen	Sprung		Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.		
		Sprung		Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung			
	Hochsprung	Br			0,85	0,95	1,10	1,20	m		
Si				0,95	1,05	1,20	1,30				
Go				1,05	1,15	1,30	1,40				
Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30	Pkt.			
	Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60				
	Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90				
Weitsprung (m)	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50	Pkt.			
	Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00				
	Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50				
Drehwurf mit einem Tennising 160-220g	Drehwurfwurf (Punkte)				Schleuderball (m)			m			
	Drehwurfwurf (Punkte)				Schleuderball (m)						
	Drehwurfwurf (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				
Geräteturnen	Schwebeb.		Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden	gek.			
	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			
<b>Anlage: 5.6</b>											
Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl Punkte.											
6 - 9 Jahre	Seilspringen Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt										
10 - 11 Jahre	Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung										
12 - 13 Jahre	Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
14 - 17 Jahre	Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung										
<b>Datenschutz:</b> Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332</a> abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!											