De Nar	utsches Sportabze	La	Vorname	el Män e:	Start Nr.: Geburtsdatum:								
Ver	ein / Schule / Organisation	n / Adre	esse										
lder	t-Nummer, letzte	1			T	Gr. 1=	Ausdauer	- Gr. 2=Kr	aft - Grupi	ne 3=Schr	nelligkeit - Gr. 4= K	Coordination	
	I der Verleihnummer:						2 Punkte		Punkte	erzielte l		T	
Gr.	Alter	-	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, g		Pkt.
		Br	17:50	17:20	17:40	18:30	19:50	21:00	22:10	23:20	, , , ,		1
		Si	15:50	15:20	15:40	16:30	17:20	18:30	19:30	20:20	1		
	3000 m Lauf	Go	13:50	13:20	13:40	14:30	15:00	15:50	16:30	17:20		Min.	
	10 km Lauf	Br	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20			T
	Straße oder	Si	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40			
	Gelände	Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30		Min.	
		Br	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25			
		Si	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	14:20			
	O altra d'anno an	Go	17:00	16:25	17:00	18:00	19:15	20:25	20:40	10:45		N.47 -	
	Schwimmen	Br	58:30	F7:00	58.30	800 m 62:30	65:00	66,00	60.20	400 m 71:00		Min.	+
	7,5 km Walking/	Si	58:30	57:00 53:00	54:30	57:00	58:30	66:00 60:30	68:30 62:30	64:00	-		
	Nordic Walking	Go	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30	-	Min.	
	Nordic Walking	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30		IVIIII.	+
		Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00			
1	20 km Radfahren	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30		Min.	
	Medizinballwurf	Br	10,25	10:25	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50	1	İ	T
	nicht rückwärts	Si	11,00	11:25	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50]		
	2 kg	Go	11,75	12,00	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25		m	
		Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25			
		Si	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00	1		
	Kugelstoßen	Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00			
	Kugelgewicht		6 kg				6 kg	0.40		6 kg		m	4
	01-11-0	Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95			
	Steinstoßen Gewicht 10 kg	Si Go	10,10 10,95	8,65 9,55	8,45 9,45	8,15 9,15	7,75 8,80	7,40 8,65	7,05 8,60	9,25 10,55	-		
	Gewicht 15 kg	Go	10,95 10 kg	9,55	9,45		kg	6,05	0,00	10,55 10 kg	-	m	
	Gewicht 13 kg	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40		- 111	+
		Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70	-		
	Standweitsprung	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00	-	m	
2	Geräteturnen		,	Reck	, -		den		eck	Barren		gek.	+
		Br	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,6	10,0	10,3			1
		Si	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,7	8,9	9,1	1		
	Sprint	Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2			
	Sprintstrecke				100 m				50 m			Sek.	
		Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0			
		Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0			
	25 m Schwimmen	Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0		Sek.	
	000 D - W-l	Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0			
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Si Go	18,0 15,5	17,5	18,0 15,0	18,5 15,0	20,0 15,5	21,5 16,5	23,0	24,0		Sek.	
3	Geräteturnen	Gu	15,5	15,0	15,0		ung	10,5	17,0	18,0		gek.	+
Ŭ	Gerateturrieri	Br	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05		gen.	+-
		Si	1,40	1,45	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15			
	Hochsprung	Go	1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25	-	m	
	1 0	Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60			1
		Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00]		
	Weitsprung (m)	Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40		m	
		Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50	1		
	Schleuderball	Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00	4		
	1 kg	Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50		m	+
	Seilspringen Anzahl	Br Si	5 10	5 10	5 10	10 15	10 15	40 60	40 60	10 20	4		-
	A I La I I	Go	15	15	15	20	20	80	80	30	1		
		00	10	10		ung Seilsp			00	30		Anz.	
4	Geräteturnen			Boden	, tao.a		den		den	Ringe		gek.	+-
Nac	chweis der Schwimmfei	rtiakoit									nd der erreichten		†
					5			000	arriticisto	ing anna			+
1 X	m Jugendbereich bzw. al	ie 5 Ja	nre im Erv	vachsener	Bereich						4 - 7 Punkte	Bronze	_
											8 - 10 Punkte	Silber	
											11- 12 Punkte	Gold	
												Anl	age: 5.
18 -	29 Jahre	Seils	springen	Doppeld	urchschlad	mit oder	ohne Zwis	chensprun	ng		ı		<u> </u>
	39 jahre	_	springen			ohne Zwis			-				-
	49 Jahre	_	springen				•	nensprung					
50 -	54 Jahre		springen			värts ohne		<u> </u>					
Date	enschutz: Die auf dem Laufz	ettel er	rfassten pe	rsonenbez	ogenen Dat	en werden	für die Du	rchführung	und Verlei	hung des D	eutschen Sportabze	eichens	
	rbeitet. Verantwortlicher is											/eitere	
	rmationen erhalten Sie von									-			
	v.deutsches-sportabzeich									nen der V	erantwortliche dies	se auch auf	
Anfr	age in Textform (z.B. als E-N	√lail, Au	isdruck) zu	r Verfügun	g. Ohne die	Daten ist o	die Bearbei	tung nicht i	möglich!				

De	utsches Sportabzeid	1	L	aufzett	el Män	ner / S	Start Nr.:							
Nar	me:				Vorname	э:			Geburtsdatum:					
Ver	ein / Schule / Organisation /	Δdra	022											
	it-Nummer, letzte	Marc	330			Gr 1-	-Ausdauer	- Gr 2-Kı	raft - Grun	ne 3–Schi	nelligkeit - Gr. 4=	- Koordinatio	on	
—	I der Verleihnummer:	1			Bronze	=1 Punkt		2 Punkte		Punkte	1	e Leistung	11	
	Alter		55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m		nzahl	Pkt.
<u> </u>	7 (10)	Br	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50	Colc., Willia, III	, gottoriit, 7	112am	
		Si	20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50				
	3000 m Lauf	Go	17:50	18:30	19:00	19:20	20:00	20:30	21:30	23:50	1		Min.	
	10 km Lauf	Br	91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40				
	Straße oder	Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40]			
	Gelände	Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40			Min.	
		Br	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45	_			
		Si Go	14:35 11:20	14:45 11:25	15:05 11:30	15:15 11:35	7:40 6:05	7:50 6:10	8:00 6:25	8:10 6:45	4			
	Schwimmen	GU	11.20		0 m	11.33	0.05		0.23 0 m	0.45	1		Min.	
	Conwininch	Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	102:45			IVIII I.	
	7,5 km Walking/	Si	65:00	67:30	69:30	72:00	75:45	79:45	84:15	89:20	1			
	Nordic Walking	Go	59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00	1		Min.	
		Br	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00				
1		Si	58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00				
1	20 km Radfahren	Go	47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00			Min.	
	Medizinballwurf	Br O:	6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50	4			
	nicht rückwärts	Si Go	8,25 10,00	7,75 9,75	7,25 9,25	7,00 9,00	6,50 8,50	6,25 8,25	6,00 8,00	5,50 7,50	4			
	2 kg	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	1			
	Kugelstoßen	Go	7,50	8,00	7,50	7,75	7,50	7,25	6,75	6,25	1			
	Kugelgewicht		6 kg		kg		kg		3 kg		1		m	
		Br	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40				
	Steinstoßen	Si	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70]			
	bis 69 (10kg) ab 70 (5kg)	Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00			m	
		Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90	_			
	Ctan divisita a avera	Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20	4			
2	Standweitsprung Geräteturnen	Go	1,95 Barren	1,90	1,90 den	1,85	1,80	1,75 Boden	1,60	1,50			m gek.	
F	Geralelumen	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5			gek.	
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5	-			
	Sprint	Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4	1			
	Sprintstrecke				m			50) m		1		Sek.	
		Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0				
		Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0				
	25 m Schwimmen	Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0			Sek.	
		Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5	1			
	200 m Radfahren	Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5	4		0.1	
3	mit flieg. Start Geräteturnen	Go	18,5 Sprung	19,0	19,5 den	20,0	21,5	23,0 Sprung	24,5	27,0			Sek. gek.	
\vdash	Geralelumen	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65			gen.	
		Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	-			
	Hochsprung	Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	1		m	
		Br	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60				
		Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10]			
	Weitsprung	Go	4,20	4,00	3,70	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60	<u> </u>		m	
		Br	23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50	1			<u> </u>
	Schleuderball	Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00	1			
	1 kg Seilspringen	Go Br	35,00 10	34,00 10	30,50 10	29,00 8	26,00 8	24,00	21,00 6	19,50 4			m	
	Anzahl	Si	20	20	20	14	14	10	10	6	1			
	7 tizarii	Go	30	30	30	18	18	12	12	8	-			
						ıng Seilsp					1		Anz.	
4	Geräteturnen		Ringe	Re	eck	l .		hwebeball	ken				gek.	
Nac	hweis der Schwimmfertig	akeit:						Ges	samtleistu	ıng anha	nd der erreichte	en Punktza	ahl	
1 v	im Jugendbereich bzw. a	م ا	Jahra im	Erwache	anan Bar	reich					4 - 7 Punkte	Bronz	70	
<u> ^</u>	iii Jugenubereich bzw. a	iie J	Janie IIII	Liwaciis	enen bei	GICIT								_
											8 - 10 Punkte	Silbe		
											11- 12 Punkte	Gold	Ł	
Anlage:												ge: 5.4		
-	59 Jahre	Seil	springen	Grundspi	rung rückv	värts ohne	Zwischen	sprung						
	69 Jahre	+	springen		rung vorwa									
	70 - 90 Jahre Seilspringen Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens													
			•								•			
-	rbeitet. Verantwortlicher ist d													
	rmationen erhalten Sie von Ih v.deutsches-sportabzeichen													
	age in Textform (z.B. als E-Ma									.on doi ve		JJC AUGIT AU	•	
	. ,	,	. ,						<u> </u>					

eutsches Sportabze	eiche	<u>en</u>	L	aufzett I	ei Frau	ien / St	and: 0 1	1.01.202	22	Start Nr.:		
me:				Vorname	e:			Geburtsdatum:				
ein / Schule / Organisation	n / Adr	esse										
nt-Nummer, letzte					Gr.	1=Ausdau	er - Gr. 2=	Kraft - Gr	uppe 3=S	chnelligkeit - Gr. 4	= Koordination	
ıl der Verleihnummer:					=1 Punkt		2 Punkte		3 Punkte	erzielte L		
Alter	_	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, g	ekonnt, Anzahl	Pkt.
	Br	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50		-	
3000 m Lauf	Si Go	18:50 16:50	18:20 16:20	18:40 16:40	19:30 17:30	20:00 18:00	20:40 18:30	21:30 18:50	22:10 19:10		Min.	
10 km Lauf	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40		IVIIII.	
Straße oder	Si	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30			
Gelände	Go	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00		Min.	
	Br	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00			
	Si	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00	_	1	
Outroitment	Go	18:25	18:00	18:40	19:30	20:20	21:20	21:30	11:30			
Schwimmen	Br	69:30	66:30	67:00	800 m 67:30	70:00	73:00	75:30	400 m 78:00		Min.	
7,5 km Walking/	Si	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00	_		
Nordic Walking	Go	62:00	59:30	60:00	60:25	60:45	61:00	62:00	64:00		Min.	
	Br	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00			
	Si	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00			
20 km Radfahren	Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30		Min.	
Medizinballwurf	Br Si	7,50	7,50	7,00 7,75	6,50	6,00 7,25	5,25	4,75 6.50	4,25	-		
nicht rückwärts 2 kg	Go	8,00 8,75	8,00 8,75	7,75 8,50	7,50 8,50	7,25 8,25	6,75 8,25	6,50 8,00	6,00 7,75	+	m	
- ''9	Br	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25		+ ''' +	
	Si	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00			
Kugelstoßen	Go	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00			
Kugelgewicht					4 kg				3 kg		m	
	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80	_		
Steinstoßen	Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60	_		
bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	Go Br	11,85 1,65	12,00 1,60	11,35 1,50	10,70 1,35	10,20 1,25	9,85 1,15	9,70 1,10	11,40 1,00		m	
	Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,13	1,10	1,30	_		
Standweitsprung	Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55	_	l m	
Geräteturnen			Reck	•	Во	den	Re	eck	Barren		gek.	
	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9			
	Si	16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3	10,7			
Sprint Sprintstrecke	Go	15,3	15,6	16,0 100 m	16,4	17,0	8,8	9,1 50 m	9,5	_	Sek.	
Эрппізпеске	Br	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0		Ser.	
	Si	24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0	_		
25 m Schwimmen	Go	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0		Sek.	
	Br	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0			
200 m Radfahren	Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0			
mit flieg. Start	Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5		Sek.	
Geräteturnen	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	ung 0,95	0,90	0,90	0,85		gek.	
	Si	1,10	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95			
Hochsprung	Go	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,10	1,05	=	m	
	Br	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60			
	Si	3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00	_		
Weitsprung (m)	Go	4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40	-	m	
Schleuderball	Br Si	23,50 26,50	24,00 27,00	24,00 27,00	22,00 25,00	21,00 24,00	19,50 22,50	18,50 21,50	16,50 20,00	-		
1 kg	Go	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	25,00	21,50	23,00	1	m	
Seilspringen	Br	5	5	5	10	10	40	40	10		- ''' 	
Anzahl	Si	10	10	10	15	15	60	60	20			
	Go	15	15	15	20	20	80	80	30			
0				Ausführu	ing Seilsp	ringen siel	ne unten!				Anz.	
Geräteturnen					Boden				Ringe		gek.	
chweis der Schwimmfe	tigke	it:					Ges	amtleistu	ng anhar	nd der erreichten	Punktzahl	
im Jugendbereich bzw.	alle s	5 Jahre ir	n Erwach	senen Be	ereich					4 - 7 Punkte	Bronze	
										8 - 10 Punkte	Silber	
										11- 12 Punkte	Gold	
											<u>L</u>	Anlage
- 29 Jahre	Seils	springen	Doppeldu	urchschlag	mit oder o	ohne Zwise	chensprur	ng		ı		
- 39 jahre		springen		chschlag	·							
- 49 Jahre	_	springen		tt = Joggir								
	10	springen	Grunden	rung rückv	värte ohna	Zwicobon	onruna	_				
- 54 Jahre												
enschutz: Die auf dem Laufz	ettel e	erfassten pe	ersonenbez	ogenen Da	ten werder	ı für die Du	rchführun _{					
	ettel e t derje	erfassten pe weilige Vei	ersonenbez ranstalter d	ogenen Da es Deutsch	ten werder en Sportab	n für die Du zeichens (z	rchführung .B. DOSB, I	_SB, Kreis-/	Stadtsport	bund oder Verein). \		

De	utsches Sportabze	Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2022							Start Nr.:						
Nar	ne:				Vorname:							Geburtsdatum:			
Vor	oin / Sabula / Organisation	/ ^ dr	.0000												
	ein / Schule / Organisation t-Nummer, letzte	/ Aui	esse		T	Gr 1-Aı	uedauar - I	Gr 2-Kr	oft - Grun	no 3–So	haollial	oit - Gr	4= Koordin	ation	
	I der Verleihnummer:	1			Bronze-	=1 Punkt	Silber=2		i -	Punkte	rineingr		e Leistung	allon	
	Alter	<u> </u>	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek.		, gekonnt, A	Anzahl	Pkt.
		Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30		, , ,	, 3 ,		
		Si	22:50	23:30	24:10	24:40	25:30	26:40	28:00	29:30					
	3000 m Lauf	Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30				Min.	
	10 km Lauf	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30					
	Straße oder Gelände	Si Go	88:10 76:10	90:50 78:50	93:40 81:40	97:30 85:30	103:20 91:20	110:20 98:20	117:10 105:10	124:30 112:30				Min.	
	Gelande	Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	103.10	10:45				IVIII I.	
		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	1				
	Schwimmen) m	-		200						Min.	
	7.5.1 \\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20	-				
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Si Go	73:00 66:00	74:30 67:30	76:30 70:00	79:00 72:00	81:30 74:30	85:15 77:30	90:20 82:00	96:00 87:00	-			Min.	
	Nordic Walking	Br	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00				IVIII I.	
		Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00	1				
1	20 km Radfahren	Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30				Min.	
	Medizinballwurf	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75					
	nicht rückwärts	Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25]				
	2 kg	Go	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50				m	
		Br Si	5,00 5,75	4,75 5,50	4,50 5,25	4,25 5,00	4,25 5,25	4,00 5,00	3,75 4,50	3,25 4,25					
	Kugelstoßen	Go	6,50	6,25	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00					
	Kugelgewicht	00	0,00	3		0,00	0,20	21		0,00	1			m	
	- 0 0	Br	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10					
	Steinstoßen	Si	10,30	9,90	9,40	8,80	8,30	7,80	7,35	7,00					
	Gewicht ab 50 (3 kg)	Go	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80				m	
		Br Si	0,95	0,95 1,20	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85 1,05	0,80 1,00					
	Standweitsprung	Go	1,25 1,50	1,45	1,15 1,40	1,15 1,35	1,15 1,35	1,10 1,30	1,05	1,00				m	
2	Geräteturnen	00	Barren		den	1,00		Boden	1,20	1,20				gek.	
		Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1				3	
		Si	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9					
	Sprint	Go	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8				l	
	Sprintstrecke	Br	E1 E	50		50.0	64.0	50		66 F				Sek.	
		Si	51,5 42,5	54,5 44,5	56,5 46.5	59,0 48,0	61,0 50,0	63,5 52,0	65,5 53,5	66,5 54,5					
	25 m Schwimmen	Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5				Sek.	
		Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5					
	200 m Radfahren	Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0					
3	mit flieg. Start	Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5				Sek.	
۲	Geräteturnen	Br	Sprung 0,80	0,75	den 0,75	0,70	0,65	Sprung 0,65 0,60 0,55						gek.	
		Si	0,80	0,75	0,75	0,70	0,05	0,03	0,70	0,60					
	Hochsprung	Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65				m	
	-	Br	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10					
		Si	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50	1			1	
	Weitsprung	Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90	ļ			m	
	Schleuderball	Br Si	15,50 19,00	14,50 18,00	13,50 17,00	13,00 16,50	12,00 15,50	11,00 14,50	9,50 13,00	7,50 11,00	ł			1	
	1 kg	Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00	1			m	
	Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	1			T	
	Anzahl	Si	20	20	20	14	14	10	10	6					
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8					
4	0		D'		Ausführung	g Seilsprin								Anz.	
	Geräteturnen	<u></u>	Ringe	Re	eck		Scn	webebalk			L.,		. 5 .	gek.	
	chweis der Schwimmfer							Ges	amtieisti	ung ann			nten Punk		
1 x	im Jugendbereich bzw.	alle :	5 Jahre im	Erwach	senen Be	reich					4 - 7	Punkte	Bron	ze	
											8 - 10	Punkte	Silb	er	
										1	11- 12	Punkte	Gol	d	
											Anla	ge: 5.2			
	59 Jahre	_			ung rückw										
	69 Jahre	_	<u> </u>		ung vorwä										
	90 Jahre				ung vorwä								vrtob:-!		
_	enschutz: Die auf dem Laufzerbeitet. Verantwortlicher ist														
	rmationen erhalten Sie von I														
	v.deutsches-sportabzeiche													ch auf	
Anfr	age in Textform (z.B. als E-N	lail, A	usdruck) zui	Verfügun	g. Ohne die	Daten ist o	die Bearbei	tung nich	t möglich!						

De	utsches Sportabze	en	Laufze	ettel <u>W</u> J	ugend S	Start Nr.:						
Nam	ne:				Vorname:	Geburtsdatum:	:					
\/	in / Cabula / Onnaniantian	/ A -I.										
	ein / Schule / Organisation	/ Ad	resse			r 1 Augdon	or Cr 2 K	roft Cruppo	2 Cobnelliateit	Cr. 4 Kaardina	tion	
	t-Nummer, letzte der Verleihnummer:				1 Pkt Silbe			3=Schnelligkeit -	Ite Leistung	ation		
			6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17		m, gekonnt, Anz	ahl	Pkt.
01.	7 1101	Br	5:40	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50	Colt., Willia, I	II, gokornik, 7 tilži	<u> </u>	1 144.
		Si	5:00	4:50	4:40	4:25	4:20	4:05				
	800 m Lauf	Go	4:15	4:10	4:00	3:45	3:35	3:25			Min.	
	Dauerlauf	Br Si	8:00	10:00	15:00	20:00	30:00	45:00				
	Geländelauf	Go	12:00 17:00	15:00 20:00	20:00 30:00	30:00 40:00	40:00 50:00	60:00 75:00			Min.	
	Columadidai	Br	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50				
	Schwimmen	Si	7:40	7:00	6:25	12:55	11:40	10:30				
	200 m	Go	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	9:05				
	400 m	Br		200 m 27:00	50:30	45:00	400 m 38:00	32:30			Min.	
	Radfahren	Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30				
	5 km	Go		21:00	35:30	33:30	28:30	25:00				
1	10 km			5 km			km				Min.	
		Br	6,00	9,00	11,00	15,00	20,00	24,00				
	Schlagball 80 g	Si Go	9,00 12,00	12,00 15,00	15,00 18,00	18,00 22,00	24,00 27,00	27,00 31,00				
	Wurfball 200 g	GU	12,00		lagball 80 g	22,00		all 200 g			m	
		Br			l gram er g	4,75	5,50	5,75				
		Si				5,25	6,00	6,25				
	IXlataO	Go				5,75	6,50	6,75				
	Kugelstoßen	Br	1,05	1,15	1,30	1,40	3 kg 1,55	1,65			m	
		Si	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70	1,80	ł			
	Standweitsprung	Go	1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00			m	
2	Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck			gek.	
	Laufen	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6				
		Si Go	7,1 6,3	6,6 5,7	10,1 9,1	9,6 8,5	17,0 15,5	16,3 15,0				
		00	30		· · ·	m		0 m			Sek.	
		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				
	25 m Schwimmen	Go	30,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0			Sek.	
	200 m Radfahren	Br Si		41,0 36,0	37,0 32,0	31,0 27,0	27,0 24,5	25,0 22,5				
_	mit flieg. Start	Go		31,0	27,0	23,5	21,5	20,0			Sek.	
3	Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung			gek.	
		Br			0,80	0,90	0,95	1,05				
	Hochsprung	Si Go			0,90 1,00	1,00 1,10	1,05 1,15	1,15 1,25			m	
	Zonenweitsprung	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40			1111	
	(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 mit einem	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00				
	Tennisring 160-220g Schleuderball 1 kg	Si Go	15 21	21 27	30 36	19,50 22,00	22,50 25,50	25,00 28,00			Pkt.	
		-		ehwurf (Punl			chleuderball		1	}	m	
	Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10				
	Anzahl	Si	15	15	30	20	15	15				
		Go	25	25 Ausfü	40 hrung Seilsp	30 ringen siehe	20 Junten!	20			Anz.	
4	Geräteturnen		Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden			gek.	
Nac	hweis der Schwimmfer				J			amtleistung a	anhand der erreic	hten Punktzahl		
				C mucoboor	an Daraiah							
IXI	im Jugendbereich bzw.	alle	5 Janre im	Erwacnser	nen Bereich	1			4 - 7 Punkte	Bronze		
									8 - 10 Punkte	Silber		
								1	11- 12 Punkte	Gold		
											Anla	ge: 5.5
Zone	enweitsprung: Jeder Teiln	ehme	er hat 4 Vers	uche, die be	esten 3 komn	nen in die W	ertung für die	e Anzahl Pun	kte.			
	Jahre	_						ung oder Gal	oppsprung			
	11 Jahre	-			yorwärts oh							
	12 - 13 Jahre Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung 14 - 17 Jahre Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung											
	17 Jahre nschutz: Die auf dem Laufze							und Verleihur	ng des Deutschen	Sportabzeichens		
	beitet. Verantwortlicher ist											<u> </u>
	mationen erhalten Sie von I											
	.deutsches-sportabzeichen								/erantwortliche di	ese auch auf		
Anfra	age in Textform (z.B. als E-N	1ail, A	usdruck) zur	Verfügung. O	hne die Dater	n ist die Bearb	eitung nicht	möglich!				

De	utsches Sportabze	icher	า	Laufze	ettel <u>m</u> .	Jugend S	Start Nr.:				
Nan	ne:				Vorname:				Geburtsdatum:		
Vere	ein / Schule / Organisation	/ Adre	sse		I						
	t-Nummer, letzte				Gr.	1=Ausdauer	- Gr. 2=Kraf	t - Gruppe 3=	Schnelligkeit - Gr.	4= Koordination	1
Zah	l der Verleihnummer:				Bronze =	1 Pkt Silbe	er = 2 Pkt (Gold = 3 Pkt.	erzielte L	_eistung	
Gr.	Alter		6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, g	ekonnt, Anzahl	Pkt.
		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			
	800 m Lauf	Go	4:15	3:55	3:35	3:15	3:00	2:45		Min.	
		Br	10:00	12:00	17:00	25:00	35:00	55:00			
	Dauerlauf	Si	15:00	17:00	25:00	35:00	45:00	70:00	4		
	Geländelauf	Go	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00		Min.	
	Cabudaa aa	Br C:	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00	4		
	Schwimmen	Si Go	7:20 6:10	6:45	6:20 5:10	11:30	10:15	9:40 8:20	4		
	200 m 400 m	GO	6.10	5:40 200 m	5.10	09:45	8:50 400 m	0.20	4	Min.	-
	400 111	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00		IVIII1.	+
	Radfahren	Si		23:30	41:00	37:00	28:00	23:30	1		
	5 km	Go		20:30	33:30	31:30	24:00	20:30	=		
1	10 km	100		5 km	00.00) km		†	Min.	
		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	1		
	Schlagball 80 g	Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	42,00			
	Wurfball 200 g		S	chlagball 80	g		Wurfball 200	O g	1	m	
	-	Br				6,25	7,00	7,50			1
		Si				6,75	7,50	8,00	1		
		Go				7,25	8,00	8,50			
	Kugelstoßen					3 kg	4 kg	5 kg		m	
		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			
2	Standweitsprung	Go	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40		m	
	Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		gek.	
	Laufen	Br	7,7	7,2	10,3	9,7	17,0	16,3	4		
		Si	6,8	6,4	9,3	8,9	15,4	14,8	4		-
		Go	6,0	5,7	8,4	8,1	14,1	13,5	4	0.1	
		D.		m 44.0) m		00 m		Sek.	+
		Br Si	46,0 38,0	41,0 33,0	36,0 29,0	33,0 27,0	31,0 25,5	29,5 24,5	4		
	25 m Schwimmen	Go	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0	-	Sek.	
	23 III 3GIWIIIIIIIEII	Br	30,0	38,0	35,0	29,5	24,0	22,0		Jek.	+
	200 m Radfahren	Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5	1		
	mit flieg. Start	Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0	1	Sek.	
3	Geräteturnen	100	Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		gek.	+
		Br	-1 - 3		0,85	0,95	1,10	1,20			†
		Si			0,95	1,05	1,20	1,30	1		
	Hochsprung	Go			1,05	1,15	1,30	1,40	1	m	
	Zonenweitsprung	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30			1
	(Punkte) bis 9 Jahre	Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60		Pkt.	
	Weitsprung (m)	Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90		m	
	Drehwurf mit einem	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50			
	Tennisring 160-220g	Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00	1		
	Schleuderball 1 kg	Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50	4	Pkt.	
	Cailannia	Б		wurfwurf (Pu			chleuderball	` '	1	m	
	Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10	-		-
	Anzahl	Si Go	15 25	15 25	30 40	20 30	15 20	15 20	Ⅎ		-
		30	20			pringen sieh		20	1	Anz.	
4	Geräteturnen		Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden		gek.	+
-		الله ما د ما نال		rtook	Tillige	Doddii					†
iva	chweis der Schwimmfer	ugken	-				Gesar	nueistung ani	nand der erreichter	i Punkizani	╁
1 x	im Jugendbereich bzw.	alle 5	Jahre im Er	wachsene	n Bereich				4 - 7 Punkte	Bronze	
									8 - 10 Punkte	Silber	
									11- 12 Punkte	Gold	
										Anla	age: 5.6
	enweitsprung: Jeder Teiln	ehmer	hat 4 Versuc	he, die best	en 3 komme	n in die Wert	ung für die A	Anzahl Punkte	.		
) Jahre			undsprung v	orwärts mit	oder ohne Zv	vischenspru	ng oder Galor	psprung		
	11 Jahre					e Zwischens					
	13 Jahre					ne Zwischen					
	17 Jahre					ischensprun	-	-116-1-2	de British C		
	enschutz: Die auf dem Laufz										
	rbeitet. Verantwortlicher ist										
	rmationen erhalten Sie von v.deutsches-sportabzeichen										
	age in Textform (z.B. als E-N								antworthiche diese a	Jucii aul	
	abe iii reveloiiii (7.D. ais E-IV	, Aus	Juliucki zul VE	ubung. Uilli	C AIC DUICH IS	c are bearber	carre monte int	, D.I.C.I.I.			