

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2022								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	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		7,26 kg							6 kg		
	Steinstoßen	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		
	Gewicht 10 kg	Go	15 kg							10 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		gek.	
Sprint	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			
Sprintstrecke		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									gek.	
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	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		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: 5.3</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-/Stadtsporthub 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: 01.01.2022							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	
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		
2	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	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40	m
		Si	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70	
		Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00	
	Standweitsprung	Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90	m
		Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20	
Go		1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50		
Geräteturnen	Barren		Boden			Boden				gek.	
	Br		10,5			10,8					
	Si		9,4			9,7					
3	Sprint	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5	Sek.
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5	
		Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4	
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					
	Si		1,10			1,05					
4	Hochsprung	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	m
		Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	
		Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	
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	3,50	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!											
Geräteturnen	Ringe		Reck		Schwebebalken				gek.		
	Br		10		10						
	Si		20		20						
Nachweis der Schwimmfertigkeit:											
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich							Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl				
							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 Galoppsprung									
<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-/Stadtsporthub 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: 01.01.2022								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 Straße oder Gelände	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			
Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	7,50	7,50	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25	m		
	Si	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00			
	Go	8,75	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,00	7,75			
Kugelstoßen Kugelgewicht	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 bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	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.		
3	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		
	Sprintstrecke		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 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		Ausführung Seilspringen siehe unten!						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-/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 Frauen / Stand: 01.01.2022								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	25:30	26:40	28:00	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			
	StraÙe oder	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			
	Gelände	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			
	Schwimmen	400 m		200 m									Min.
		Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20			
	7,5 km Walking/	Si	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00		Min.	
Go		66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00				
Nordic Walking	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				
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				
Medizinballwurf	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				
nicht rückwärts	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				
2 kg	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				
KugelstoÙen	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				
Kugelgewicht	3 kg		2 kg									m	
	Br	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10				
SteinstoÙen	Si	10,30	9,90	9,40	8,80	8,30	7,80	7,35	7,00		m		
	Go	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80				
Gewicht ab 50 (3 kg)	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				
Standweitsprung	Br	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20		m		
	Si	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20				
Geräteturnen	Barren		Boden		Boden							gek.	
	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1				
Hochsprung	Si	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9		m		
	Go	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8				
Sprint	50 m		50 m									Sek.	
	Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5				
25 m Schwimmen	Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5		Sek.		
	Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5				
200 m Radfahren	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				
mit flieg. Start	Br	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5		Sek.		
	Si	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5				
Geräteturnen	Sprung		Boden		Sprung							gek.	
	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55				
Hochsprung	Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60		m		
	Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65				
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				
Schleuderball	Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90		m		
	Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50				
1 kg	Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00		m		
	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				
Anzahl	Go	30	30	30	18	18	12	12	8		Anz.		
	Ausführung Seilspringen siehe unten!												
Geräteturnen	Ringe		Reck		Schwebbalken							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: 5.2</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 Galoppsprung											
<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-/Stadtverband 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: 01.01.2022						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			400 m				
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			10 km					
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		
			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	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40		Pkt.
	(Punkte) bis 9 Jahre	Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70		
	Weitsprung (m)	Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00		
	Drehwurf mit einem	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00		Pkt.
	Tennisring 160-220g	Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00		
	Schleuderball 1 kg	Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00		
			Drehwurf (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			
		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 Galoppsprung									
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-/Stadtverband 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 <b>M</b> Jugend Stand: <b>01.01.2022</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	5:25	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.	
Br		26:30		48:30	43:00	32:00	27:00		
Si		23:30		41:00	37:00	28:00	23:30		
Radfahren	5 km		5 km		10 km		Min.		
	Br	20:30		33:30	31:30	24:00		20:30	
	Go	20:30		33:30	31:30	24:00		20:30	
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		
Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck	gek.	
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	Go	28,0		26,0	22,5	19,0	17,0	gek.
Sprung		Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung			
Sprung		Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung			
4	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 Tennisring 160-220g	Drehwurfwurf (Punkte)			Schleuderball (m)			m	
Br		10	10	20	10	10	10		
Si		15	15	30	20	15	15		
Schleuderball 1 kg	Go	25	25	40	30	20	20	Anz.	
	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: 5.6</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 Galoppsprung							
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-/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-#akordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akordeon-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!									