

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer 2020 >>> 18 - 54 Jahre <<<								Start Nr.:				
Name:		Vorname:						Geburtsdatum:						
Verein / Schule / Organisation / Adresse														
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:		Bronze:		Silber:		Gold:		erzielte Leistung						
		1 Punkt		2 Punkte		3 Punkte								
Alter		18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl Pkt				
Ausdauer	3000 m Lauf	Bronze	17:50	17:20	17:40	18:30	19:50	21:00	22:10	23:20	Min.			
		Silber	15:50	15:20	15:40	16:30	17:20	18:30	19:30	20:20				
		Gold	13:50	13:20	13:40	14:30	15:00	15:50	16:30	17:20				
	10 km Lauf (Straße oder Gelände)	Bronze	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20	Min.			
		Silber	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40				
		Gold	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30				
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Bronze	58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00	Min.			
		Silber	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00				
		Gold	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30				
	Schwimmen	800 m								400 m		Min.		
		Bronze	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25				
		Silber	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	14:20				
20 km Radfahren	Bronze	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30	Min.				
	Silber	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00					
	Gold	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30					
Kraft	Medizinballwurf 2kg *1) siehe unten	Bronze	10,25	10,25	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50	m			
		Silber	11,00	11,25	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50				
		Gold	11,75	12,00	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25				
	Kugelstoßen	6 kg								7,26 kg		6 kg		
		Bronze	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25	m			
		Silber	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00				
	Gold	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00					
	Steinstoßen	10 kg								15 kg		10 kg		
		Bronze	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95	m			
		Silber	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25				
	Gold	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55					
	Standweitsprung	Bronze	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40	m			
Silber		2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70					
Gold		2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00					
Geräteturnen		Reck			Boden		Reck		Barren		gek.			
Schnelligkeit	Laufen	100 m								50 m		Sek.		
		Bronze	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,6	10,0	10,3				
		Silber	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,7	8,9	9,1				
	25 m Schwimmen	Bronze	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0	Sek.			
		Silber	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0				
		Gold	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0				
	200 m Radfahren (fliegender Start)	Bronze	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0	Sek.			
		Silber	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0				
		Gold	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0				
	Geräteturnen		Sprung										gek.	
	Koordination	Hochsprung (in m)	Bronze	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05	m		
			Silber	1,40	1,45	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15			
Gold			1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25				
Weitsprung (in m)		Bronze	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60	m			
		Silber	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00				
		Gold	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40				
Schleuderball, 1 kg		Bronze	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50	m			
		Silber	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00				
		Gold	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50				
Seilspringen, Anzahl *2) Ausführung siehe unten		Bronze	5	5	5	10	10	40	40	10	Anz.			
		Silber	10	10	10	15	15	60	60	20				
		Gold	15	15	15	20	20	80	80	30				
Geräteturnen		Boden						Ringe				gek.		
Nachweis der Schwimmfertigkeit:										Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl				
1. Jugendliche (6 - 17 Jahre): einmalig										4 - 7 Punkte		Bronze		
2. Erwachsene (18 - ab 90 Jahre): alle 5 Jahre										8 - 10 Punkte		Silber		
										11- 12 Punkte		Gold		
*1) Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.														
*2) Ausführen von Seilspringen														
18 - 29 Jahre: Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung														
30 - 39 Jahre: Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung														
40 - 49 Jahre: Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung														
50 - 54 Jahre: Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung														



Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen 2020 >>> 18 - 54 Jahre <<<									Start Nr.:			
Name:			Vorname:							Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse														
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:		Bronze:			Silber:			Gold:			erzielte Leistung			
		1 Punkt			2 Punkte			3 Punkte						
Alter		18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt			
Ausdauer	3000 m Lauf	Bronze	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50	Min.			
		Silber	18:50	18:20	18:20	19:30	20:00	20:40	21:30	22:10				
		Gold	16:50	16:20	18:40	17:30	18:00	18:30	18:50	19:10				
	10 km Lauf (Straße oder Gelände)	Bronze	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40	Min.			
		Silber	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30				
		Gold	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00				
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Bronze	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00	Min.			
		Silber	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00				
		Gold	62:00	59:30	60:00	60:25	60:45	61:00	62:00	64:00				
	Schwimmen	800 m								400 m	Min.			
		Bronze	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00				
		Silber	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00				
20 km Radfahren	Bronze	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00	Min.				
	Silber	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00					
	Gold	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30					
Kraft	Medizinballwurf 2kg *1) siehe unten	Bronze	7,50	7,50	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25	m			
		Silber	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00				
		Gold	8,75	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,00	7,75				
	Kugelstoßen	4 kg								3 kg	m			
		Bronze	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25				
		Silber	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00				
	Steinstoßen	5 kg								3 kg	m			
		Bronze	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80				
		Silber	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60				
	Standweitsprung	Bronze	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00	m			
		Silber	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30				
		Gold	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55				
Geräteturnen		Reck			Boden			Reck		Barren	gek.			
Schnelligkeit	Laufen	100 m								50 m		Sek.		
		Bronze	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9				
		Silber	16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3	10,7				
	25 m Schwimmen	Bronze	15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5	Sek.			
		Silber	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0				
		Gold	24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0				
	200 m Radfahren (fliegender Start)	Bronze	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0	Sek.			
		Silber	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0				
		Gold	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0				
	Geräteturnen		Sprung										gek.	
	Koordination	Hochsprung (in m)	Bronze	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85	m		
			Silber	1,20	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95			
Gold			1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,10	1,05				
Weitsprung (in m)		Bronze	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60	m			
		Silber	3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00				
		Gold	4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40				
Schleuderball, 1 kg		Bronze	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50	m			
		Silber	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00				
		Gold	29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00				
Seilspringen, Anzahl *2) Ausführung siehe unten		Bronze	5	5	5	10	10	40	40	10	Anz.			
		Silber	10	10	10	15	15	60	60	20				
		Gold	15	15	15	20	20	80	80	30				
Geräteturnen		Boden							Ringe			gek.		
Nachweis der Schwimmfertigkeit:						Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl								
1. Jugendliche (6 - 17 Jahre): einmalig						4 - 7 Punkte Bronze								
2. Erwachsene (18 - ab 90 Jahre): alle 5 Jahre						8 - 10 Punkte Silber								
						11- 12 Punkte Gold								
*1) Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.														
*2) Ausführen von Seilspringen 18 - 29 Jahre: Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung 30 - 39 Jahre: Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung 40 - 49 Jahre: Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung 50 - 54 Jahre: Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung														

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen 2020 >>> 55 - ab 90 Jahre <<<								Start Nr.:			
Name:		Vorname:						Geburtsdatum:					
Verein / Schule / Organisation / Adresse													
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:		Bronze:		Silber:		Gold:		erzielte Leistung					
		1 Punkt		2 Punkte		3 Punkte							
Alter		55- 59	60- 64	65- 69	70- 74	75- 79	80- 84	85- 89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl, Pkt			
Ausdauer	3000 m Lauf	Bronze	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30			
		Silber	22:50	23:30	24:10	24:40	25:30	26:40	28:00	29:30		Min.	
		Gold	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30			
	10 km Lauf (Straße oder Gelände)	Bronze	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30		Min.	
		Silber	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30			
		Gold	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30			
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Bronze	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20		Min.	
		Silber	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00			
		Gold	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00			
	Schwimmen	400 m				200 m							
		Bronze	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45		Min.	
		Silber	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55			
20 km Radfahren	Bronze	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00		Min.		
	Silber	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00				
	Gold	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30				
Kraft	Medizinballwurf 2kg *1) siehe unten	Bronze	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75		m	
		Silber	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25			
		Gold	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50			
	Kugelstoßen	3 kg				2 kg							
		Bronze	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25		m	
		Silber	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25			
	Steinstoßen	3 kg											
		Bronze	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10		m	
		Silber	10,30	9,90	9,40	8,80	8,30	7,80	7,35	7,00			
	Standweitsprung	Bronze	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80		m	
		Silber	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00			
		Gold	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20			
Schnelligkeit	Geräteturnen Laufen	Barren		Boden									
		50 m											
		Bronze	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1		Sek.	
	25 m Schwimmen	Silber	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9			
		Gold	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8			
		Bronze	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5		Sek.	
	200 m Radfahren (fliegender Start)	Silber	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5			
		Gold	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5			
		Bronze	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5		Sek.	
	Geräteturnen	Sprung		Boden				Sprung					
		Hochsprung (in m)											
		Bronze	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55		m	
Weitsprung (in m)	Silber	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60				
	Gold	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65				
	Bronze	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10		m		
Schleuderball, 1 kg	Silber	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50				
	Gold	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90				
	Bronze	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50		m		
Seilspringen, Anzahl *2) Ausführung siehe unten	Silber	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00				
	Gold	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00				
	Bronze	10	10	10	8	8	6	6	4		Anz.		
Geräteturnen	Ringe		Reck		Schwebbalken								
	Hochsprung (in m)												
	Bronze	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60		m		
Weitsprung (in m)	Silber	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60				
	Gold	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65				
	Bronze	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10		m		
Schleuderball, 1 kg	Silber	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50				
	Gold	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90				
	Bronze	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50		m		
Seilspringen, Anzahl *2) Ausführung siehe unten	Silber	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00				
	Gold	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00				
	Bronze	10	10	10	8	8	6	6	4		Anz.		
Geräteturnen	Ringe		Reck		Schwebbalken								
	Hochsprung (in m)												
	Bronze	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60		m		

Nachweis der Schwimmfertigkeit:		Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl	
1. Jugendliche (6 - 17 Jahre): einmalig		4 - 7 Punkte	Bronze
2. Erwachsene (18 - ab 90 Jahre): alle 5 Jahre		8 - 10 Punkte	Silber
		11- 12 Punkte	Gold

\*1) Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.

\*2) Ausführen von Seilspringen (Männer + Frauen identische Ausführung)

55 - 59 Jahre: Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung  
60 - 69 Jahre: Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung  
70 - ab 90 Jahre: Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel w - Jugend 2020 >>> 6 - 17 Jahre <<<						Start Nr.:			
Name:			Vorname:				Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse											
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:					Bronze: 1 Punkt	Silber: 2 Punkte	Gold: 3 Punkte	erzielte Leistung			
Alter		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt		
Ausdauer	800 m Lauf	Bronze	5:40	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50	Min.		
		Silber	5:00	4:50	4:40	4:25	4:20	4:05			
		Gold	4:15	4:10	4:00	3:45	3:35	3:25			
	Dauer-/ Geländelauf	Bronze	8:00	10:00	15:00	20:00	30:00	45:00	Min.		
		Silber	12:00	15:00	20:00	30:00	40:00	60:00			
		Gold	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00			
	Schwimmen			200 m			400 m			Min.	
		Bronze	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50			
		Silber	7:40	7:00	6:25	12:55	11:40	10:30			
	Radfahren	nein	5 km		10 km						Min.
			Bronze	27:00	50:30	45:00	38:00	32:30			
			Silber	24:00	43:00	39:30	32:30	28:30			
Schlagball (80 g) Wurfball (200 g)	Schlagball				Wurfball			m			
	Bronze	6,00	9,00	11,00	15,00	20,00	24,00				
	Silber	9,00	12,00	15,00	18,00	24,00	27,00				
Kugelstoßen, 3 kg	nein				3 kg			m			
	Bronze				4,75	5,50	5,75				
	Silber				5,25	6,00	6,25				
Standweitsprung	Bronze	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65	m			
	Silber	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70	1,80				
	Gold	1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00				
Geräteturnen		Boden		Barren	Reck	Boden	Reck	gek.			
Schnelligkeit	Laufen	30 m		50 m		100 m			Sek.		
		Bronze	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6			
		Silber	7,1	6,6	10,1	9,6	17,0	16,3			
	25 m Schwimmen	Bronze	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5	Sek.		
		Silber	38,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5			
		Gold	30,5	28,0	25,5	23,5	21,1	20,0			
	200 m Radfahren (fliegender Start)	Bronze	nein	41,0	37,0	31,0	27,0	25,0	Sek.		
		Silber	nein	36,0	32,0	27,0	24,5	22,5			
		Gold	nein	31,0	27,0	23,5	21,5	20,0			
	Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung			gek.			
	Hochsprung (in m)	nein				0,80	0,90	0,95	1,05	m	
		Silber			0,90	1,00	1,05	1,15			
Gold				1,00	1,10	1,15	1,25				
Weitsprung (in m) Zonenweitsprung (in Punkten)	Zonenweitsprung		Weitsprung						Pkt. m		
	Bronze	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40				
	Silber	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70				
Drehwurf (in Punkten) Schleuderball, 1 kg	Drehwurf		Schleuderball						Pkt. m		
	Bronze	12	18	27	17,00	19,50	22,00				
	Silber	15	21	30	19,50	22,50	25,00				
Seilspringen, Anzahl *1) Ausführung siehe unten	Bronze	10	10	20	10	10	10	Anz.			
	Silber	15	15	30	20	15	15				
	Gold	25	25	40	30	20	20				
Geräteturnen		Schwebebalken	Reck	Ringe	Boden			gek.			
Nachweis der Schwimmfertigkeit:						Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl					
1. Jugendliche (6 - 17 Jahre): einmalig						4 - 7 Punkte	Bronze				
						8 - 10 Punkte	Silber				
						11 - 12 Punkte	Gold				
*1) Ausführen von 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											

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel m - Jugend 2020 >>> 6 - 17 Jahre <<<						Start Nr.:	
Name:		Vorname:				Geburtsdatum:			
Verein / Schule / Organisation / Adresse									
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:				Bronze:		Silber:		Gold:	
				1 Punkt		2 Punkte		3 Punkte	
								erzielte Leistung	
Alter		6- 7		8- 9		10- 11		12- 13	
		14- 15		16- 17		Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl		Pkt	
Ausdauer	800 m Lauf	Bronze	5:40	5:25	5:05	4:45	4:20	4:05	Min.
		Silber	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	3:25	
		Gold	4:15	3:55	3:35	3:15	3:00	2:45	
	Dauer-/ Geländelauf	Bronze	10:00	12:00	17:00	25:00	35:00	55:00	Min.
		Silber	15:00	17:00	25:00	35:00	45:00	70:00	
		Gold	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00	
	Schwimmen	200 m			400 m			Min.	
		Bronze	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00		11:00
		Silber	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15		9:40
	Radfahren	nein	5 km		10 km			Min.	
			Bronze	26:30	48:30	43:00	32:00		27:00
			Silber	23:30	41:00	37:00	28:00		23:30
Schlagball (80 g) Wurfball (200 g)	Schlagball			Wurfball			m		
	Bronze	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00		34,00	
	Silber	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00		38,00	
Kugelstoßen 3 - 4 - 5 kg	nein			3 kg	4 kg	5 kg	m		
	Bronze				6,25	7,00		7,50	
	Silber				6,75	7,50		8,00	
Standweitsprung	Bronze	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05	m	
	Silber	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20		
	Gold	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40		
Geräteturnen		Boden		Barren	Reck	Boden	Reck	gek.	
Schnelligkeit	Laufen	30 m		50 m		100 m		Sek.	
		Bronze	7,7	7,2	10,3	9,7	17,0		16,3
		Silber	6,8	6,4	9,3	8,9	15,4		14,8
	25 m Schwimmen	Bronze	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5	Sek.
		Silber	38,0	33,0	29,0	27,0	25,5	24,5	
		Gold	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0	
	200 m Radfahren (fliegender Start)	nein	Bronze	38,0	35,0	29,5	24,0	22,0	Sek.
			Silber	33,0	30,5	26,0	21,5	19,5	
			Gold	28,0	26,0	22,5	19,0	17,0	
	Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung			gek.	
	Hochsprung (in m)	nein			0,85	0,95	1,10	1,20	m
		Silber				0,95	1,05	1,20	
Gold					1,05	1,15	1,30	1,40	
Weitsprung (in m) Zonenweitsprung (in Punkten)	Zonenweitsprung		Weitsprung			Pkt. m			
	Bronze	18	27	2,60	3,20		3,80	4,30	
	Silber	21	30	2,90	3,50		4,10	4,60	
Drehwurf (in Punkten) Schleuderball, 1 kg	Drehwurf			Schleuderball			Pkt. m		
	Bronze	15	21	33	19,50	23,50		27,50	
	Silber	18	27	39	24,00	28,00		32,00	
Seilspringen, Anzahl *1) Ausführung siehe unten	Bronze	10	10	20	10	10	10	Anz.	
	Silber	15	15	30	20	15	15		
	Gold	25	25	40	30	20	20		
Geräteturnen		Schwebebalken	Reck	Ringe	Boden			gek.	
Nachweis der Schwimmfertigkeit:							Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl		
1. Jugendliche (6 - 17 Jahre): einmalig							4 - 7 Punkte	Bronze	
							8 - 10 Punkte	Silber	
							11- 12 Punkte	Gold	
*1) Ausführen von 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									