

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel weibl./männl. Jugend (6-17 Jahre)											2010		
Name:		Vorname:											Geb. Datum:		
Straße:		Ort:											PLZ:		
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10" - 11. Gold "11" - 12. Gold "12"															
Anzahl erworbener Sportabzeichen:		Nummer der letzten Urkunde:												Schule/Verein:	
1. als Schülerin/Schüler im Alter von 6-12 Jahre:		Jahr der Prüfung						Jahr der letzten Prüfung							
2. als weibl./männl. Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre:		2		0											
Übung	(Altersklasse bitte markieren)												Erzielte Leistung in m / min. / sec. bei Turnübung: gekonnt		
	weibliche Jugend						männliche Jugend								
	6 - 9	10 + 11	12	13	14 + 15	16 + 17	6 - 9	10 + 11	12	13	14 + 15	16 + 17	Datum, Unterschrift und Prüfer Nr.		
1	50 m Schwimmen	in beliebiger Zeit						in beliebiger Zeit						m	
	200 m Schwimmen	--	--	--	9:30	8:30	7:30	--	--	--	8:30	7:30	6:30	Min.	
2	Hochsprung	0,70	0,80	0,95	1,00	1,05	1,10	0,75	0,85	1,00	1,10	1,20	1,30	m	
	Weitsprung a. d. Raum	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	2,40	2,60	3,00	3,50	4,00	4,40	m	
	Sprung	beliebiges Sprunggerät seit						beliebiges Sprunggerät seit			beliebiges Sprunggerät längs			gekonnt	
	Hocke oder Grätsche	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	m	
3	50 m Lauf	10,4	10,0	9,5	9,0	--	--	10,3	9,9	9,2	8,8	--	--	Sek.	
	75 m Lauf	--	--	13,2	12,9	12,7	12,5	--	--	12,7	12,3	11,8	11,0	Sek.	
	100 m Lauf	--	--	--	--	16,5	16,2	--	--	--	--	15,0	14,2	Sek.	
	300 m Inline-Skating	1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47	--	--	--	--	--	--	Min.	
	500 m Inline-Skating	--	--	--	--	--	--	2:00	1:48	1:38	1:30	1:24	1:20	Min.	
	weitere Ausweichübung														
4	Kugel	--	--	4,50	5,00	5,50	5,50	--	--	6,50	7,50	7,50	8,00	m	
	(kg)	--	--	3	3	3	4	--	--	3	3	4	5	m	
	Schlagball 80 g	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	17,00	20,00	27,00	36,00	--	--	kg	
	Wurfball 200 g	--	11,00	14,00	18,00	21,00	25,00	--	18,00	22,00	28,00	32,00	38,00	m	
	Schleuderball (1 kg)	--	--	--	20,00	23,00	25,00	--	--	--	25,00	30,00	35,00	m	
	100 m Schwimmen	3:10	2:55	2:40	2:35	2:25	2:15	3:00	2:45	2:30	2:15	2:05	1:55	Min.	
	Geräteturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwing						Reck: Aufschwung, Unterschwing						gekonnt	
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren	Boden; Rad			Boden; Radwende			Boden; Rad			Boden; Radwende				
	weitere Ausweichübung														
	5	800 m Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10	--	--	--	Min.
1000 m Lauf		--	--	--	--	--	--	6:00	5:40	5:20	4:50	4:30	4:00	Min.	
2000 m Lauf		--	--	13:30	13:10	12:40	12:20	--	--	11:00	10:10	9:30	9:00	Min.	
3000 m Lauf		--	--	--	--	19:20	18:50	--	--	--	--	14:50	14:00	Min.	
5000 m Inline-Skating		--	27:00	22:00	19:30	17:30	16:30	--	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	Min.	
20 km Radfahren		--	--	--	70:00	65:00	60:00	--	--	--	60:00	50:00	45:00	Min.	
5 km Radfahren		25:00	--	--				25:00	--	--				Min.	
10 km Radfahren		--	40:00	34:00				--	40:00	34:00				Min.	
600 m Schwimmen		--	--	--	20:00	19:30	19:00	--	--	--	18:00	17:30	17:00	Min.	
Skilanglauf		in beliebiger Zeit			35:00	32:00	30:00	in beliebiger Zeit			32:00	46:00	52:00	Min.	
Streckenlänge		4 km			5 km			4 km			5 km	8 km	10 km	km	
weitere Ausweichübung															
Prüferin / Prüfer:		Prüflizenznummer:											Nr. der Urkunde:		