

KreisSportBund Gifhorn; Deutsches Sportabzeichen – Laufzettel Jugend männlich

Name:	
Vorname:	
Geburtsdatum:	
Straße:	
PLZ + Ort:	

Ident-Nummer:	
Altergruppe:	
Letztes Schwimmen am:	
Verein:	
Stand:	01.01.2018

Gruppe 1: Ausdauer; Gruppe 2: Kraft; Gruppe 3: Schnelligkeit; Gruppe 4: Koordination ; 4–7 Punkte: Bronze; 8–10 Punkte: Silber; 11–12 Punkte: Gold

Disziplin		6 – 7	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 15	16 – 17	Leistung/Datum/Ort	P.	
1 A U S D A U E R	800 m	B	5:40	5:25	5:05	4:45	4:20	3:50		
		S	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	3:05		
		G	4:15	3:55	3:35	3:15	2:50	2:25		
	Geländelauf	B	10:00	12:00	17:00	25:00	35:00	55:00		
		S	15:00	17:00	25:00	35:00	45:00	70:00		
		G	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00		
	Schwimmen	B	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00		
		S	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15	9:40		
		G	6:10	5:40	5:10	9:45	8:50	8:20		
			200 m			400 m				
	Radfahren	B	-	26:30	48:30	43:00	32:00	27:00		
		S	-	23:30	41:00	37:00	28:00	23:30		
G		-	20:30	33:30	31:30	24:00	20:30			
		-	5 km	10 km						
2 K R A F T	Werfen	B	12	17	21	26	30	32		
		S	15	20	25	30	34	36		
		G	17	23	28	33	37	40		
			80 g			200 g				
	Kugelstoßen	B	-	-	-	6,25	7,00	7,50		
		S	-	-	-	6,75	7,50	8,00		
		G	-	-	-	7,25	8,00	8,50		
			-	-	-	3 kg	4 kg	5 kg		
	Standweitsprung	B	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05		
		S	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20		
		G	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40		
	Gerätturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		
3 S C H N E L L I	Sprint	B	7,7	7,2	10,3	9,7	17,0	16,3		
		S	6,8	6,4	9,3	8,9	15,4	14,8		
		G	6,0	5,7	8,4	8,1	14,1	13,5		
			30 m	30 m	50 m	50 m	100 m	100 m		
	25 m Schwimmen	B	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5		
		S	38,0	33,0	29,0	27,0	25,5	24,5		
		G	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0		
	200 m Radfahren fliegender Start	B	-	38,0	35,0	29,5	24,0	22,0		
		S	-	33,0	30,5	26,0	21,5	19,5		
		G	-	28,0	26,0	22,5	19,0	17,0		
	Gerätturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		
	4 K O O R D I N A T I O N	Hochsprung	B	-	-	0,85	0,95	1,10	1,20	
S			-	-	0,95	1,05	1,20	1,30		
G			-	-	1,05	1,15	1,30	1,40		
Weitsprung		B	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30		
		S	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60		
		G	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90		
			Zonenweitsprung		Weitsprung					
Werfen		B	15	21	33	19,50	23,50	27,50		
		S	18	27	39	24,00	28,00	32,00		
		G	24	33	45	27,50	32,00	36,50		
			Drehwurf			Schleuderball: 1kg				
Seilspringen Anzahl		B	10	10	20	10	10	10		
	S	15	15	30	15	15	15			
	G	25	25	40	25	20	20			
Art		Gr-spr. vw. mit/ohne ODER Galopp		Gr-spr. vw. ohne	Gr-spr. rw. ohne	Kreuzdurchschlag ohne				
Gerätturnen		Balken	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden			
									Punkte:	