

KreisSportBund Gifhorn; Deutsches Sportabzeichen – Laufzettel Jugend weiblich

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	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50		
		S	5:00	4:50	4:40	4:25	4:20	4:05		
		G	4:15	4:10	4:00	3:45	3:35	3:25		
	Geländelauf	B	8:00	10:00	15:00	20:00	30:00	45:00		
		S	12:00	15:00	20:00	30:00	40:00	60:00		
		G	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00		
	Schwimmen	B	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50		
		S	7:40	7:00	6:25	12:55	11:40	10:30		
		G	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	9:05		
			200 m			400 m				
	Radfahren	B	-	27:00	50:30	45:00	38:00	32:30		
		S	-	24:00	43:00	39:30	32:30	28:30		
G		-	21:00	35:30	33:30	28:30	25:00			
		-	5 km	10 km						
2 K R A F T	Werfen	B	6	9	11	16	20	24		
		S	9	12	15	19	24	27		
		G	13	15	18	23	27	32		
			80 g			200 g				
	Kugelstoßen	B	-	-	-	4,75	5,50	5,75		
		S	-	-	-	5,25	6,00	6,25		
		G	-	-	-	5,75	6,50	6,75		
			-	-	-	3 kg	3 kg	3 kg		
	Standweitsprung	B	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65		
		S	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70	1,80		
		G	1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00		
	Gerätturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		
3 S C H N E L L I	Sprint	B	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6		
		S	7,1	6,6	10,1	9,6	17,0	16,3		
		G	6,3	5,7	9,1	8,5	15,5	15,0		
			30 m	30 m	50 m	50 m	100 m	100 m		
	25 m Schwimmen	B	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5		
		S	38,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5		
		G	30,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0		
	200 m Radfahren fliegender Start	B	-	41,0	37,0	31,0	27,0	25,0		
		S	-	36,0	32,0	27,0	24,5	22,5		
		G	-	31,0	27,0	23,5	21,5	20,0		
	Gerätturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		
	4 K O O R D I N A T I O N	Hochsprung	B	-	-	0,80	0,90	0,95	1,05	
S			-	-	0,90	1,00	1,05	1,15		
G			-	-	1,00	1,10	1,15	1,25		
Weitsprung		B	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40		
		S	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70		
		G	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00		
			Zonenweitsprung			Weitsprung				
Werfen		B	12	18	27	17,00	19,50	22,00		
		S	15	21	30	19,50	22,50	25,00		
		G	21	27	36	22,00	25,50	28,00		
			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:	