DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Prüfkarte Kinder und Jugend weiblich

DOSB

Altersklasse: 6 Jahre bis 17 Jahre

Schulklasse:

Name:	Vorname:	Bronze / Silber / Gold	Gesamtleistung überprüft durch Verein/Schule/SSB-Beauftragter
Geburtsdatum: ☎	Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird	Ich bestelle mit Abzeichen	Ausweis-Nr.
Straße/Haus-Nr.:	Jahr der Prüfung	Nachweis der Schwimmfertigkeit	Datum / Stempel / Unterschrift
PLZ/Wohnort:	Jahr der letzten Prüfung	Ausweis-Nr.	Summe Punkte: Bronze / Silber / Gold
Schule/Verein:	Anzahl bisher beurkundeter Sportabzeichen	Datum / Stempel/Unterschrift	Bronze: 4 - 7 Punkte; Silber: 8 - 10 Punkte; Gold: 11 - 12 Punkte

Gruppe	Alter bitte ankreuzen	6 - 7			8 - 9			10 - 11			12 - 13			14 - 15			16 - 17			Bronze = 1 Punkt, Silber = 2 Punkte, Gold = 3 Punkte			
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	erzielte Leistung	erzielte Punkte		Bestätigung des Prüfers
Ausdauer 1	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25		Punkte		Ausweis-Nr.
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00		1	2	3
	Schwimmen (in Min.)	200 m									400 m												
		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05				
	Radfahren	---			5 km			10 km															
		---			27:00	24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00				Datum / Stempel/Unterschrift
Kraft 2	Schlagballwurf 80g (in m)	Schlagball 80 g												Wurfball 200 g							Punkte		Ausweis-Nr.
	Wurfballwurf 200 g (in m)	6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00		1	2	3
	Medizinball / Kugelstoßen (in m)	Medizinball (1 kg)									Kugelstoßen (3 kg)												
		2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,00	6,00	7,00	4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75				
	Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00				
	Gerätturnen* Übung: 6.2.6.__.__	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck						Datum / Stempel/Unterschrift
Schnelligkeit 3	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m							Punkte		Ausweis-Nr.
		8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0		1	2	3
	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0				
	200 m Radfahren, fl. Start (in Sek.)	---			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0				
	Gerätturnen* Übung: 6.3.4.__.__	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung						Datum / Stempel/Unterschrift
Koordination 4	Hochsprung (in m)	---						0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25		Punkte		Ausweis-Nr.
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung													1	2	3
	Zonenweitsprung (in Pkt.)	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00				
	Drehwurf (in Pkt.)	Drehwurf (Tennisring 160-220 g, ø außen 16-18 cm)									Schleuderball 1 kg												
	Schleuderball (in m)	12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00				
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundspr. vorwärts ohne Zwischensprung			Grundspr. rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung									
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20				
	Gerätturnen* Übung: 6.4.7.__.__	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden						Datum / Stempel/Unterschrift

* Beim Gerätturnen ist die Ziffer für das erste freie Feld dem Prüfungswegweiser zu entnehmen (Beispiel Kopf-/Schulterstand: 6.2.6.1). Danach erfolgt die Angabe zur Ausführung (Beispiel Bronze: 6.2.6.1.B).

Zonenweitsprung	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte	9 Punkte	usw.	Sprung	1	2	3	4	Zonenweitsprung	Punkte der besten 3 Versuche
4 Versuche, Wertung: besten 3 Versuche	> 0,25 m	> 0,50 m	> 0,75 m	> 1,00 m	> 1,25 m	> 1,50 m	> 1,75 m	> 2,00 m	usw.	Punkte						

Drehwurf	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte	usw.	Wurf	1	2	3	4	Drehwurf	Punkte der besten 3 Versuche
4 Versuche, Wertung: besten 3 Versuche	≤ 1,00 m	≤ 2,00 m	≤ 3,00 m	≤ 4,00 m	≤ 5,00 m	≤ 6,00 m	≤ 7,00 m	≤ 8,00 m	usw.	Punkte						

Gültig ab 2024