

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2024								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		Pkt.	
Gr.	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	Br	17:50	17:20	17:40	18:30	19:50	21:00	22:10	23:20		Min.
		Si	15:50	15:20	15:40	16:30	17:20	18:30	19:30	20:20		
		Go	13:50	13:20	13:40	14:30	15:00	15:50	16:30	17:20		
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20		Min.
		Si	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40		
		Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30		
	Schwimmen	Br	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25		Min.
		Si	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	14:20		
		Go	17:00	16:25	17:00	18:00	19:15	20:25	20:40	10:45		
	Kraft	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00	
Si			54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00		
Go			50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30		
20 km Radfahren		Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30		Min.
		Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00		
		Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30		
Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg		Br	11,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,50		m
		Si	13,00	13,50	13,00	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00		
		Go	14,00	14,50	14,50	14,00	14,00	13,50	13,50	13,00		
Kugelstoßen		Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25		m
	Si	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00			
	Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00			
Kugelgewicht		6 kg	7,26 kg							6 kg		m
	Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95			
	Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25			
Gewicht 10 kg	Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55		m	
	Go	10 kg	15 kg									10 kg
	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40			
Standweitsprung	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70		m	
	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00			
	Geräturnen		Reck		Boden		Reck		Barren			gek.
Erweiterter Leistungskatalog		Übungen 6.2.6.1				bis	6.2.6.4			gek.		
Schnelligkeit	Sprint	Br	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,6	10,0	10,3		Sek.
		Si	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,7	8,9	9,1		
		Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2		
	Sprintstrecke		100 m							50 m		Sek.
		Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0		
		Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0		
	25 m Schwimmen	Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0		Sek.
		Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0		
		Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0		Sek.
Geräturnen			Sprung									
									gek.			
Koordination	Hochsprung	Br	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05		m
		Si	1,40	1,45	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15		
		Go	1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25		
	Weitsprung (m)	Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60		m
		Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00		
		Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40		
	Schleuderball 1 kg	Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50		m
		Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00		
		Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50		
	Seilspringen	Br	5	5	5	10	10	40	40	10		Anz.
Si		10	10	10	15	15	60	60	20			
Go		15	15	15	20	20	80	80	30			
Geräturnen		Boden				Boden		Boden		Ringe	gek.	
Nachweis der Schwimmfertigkeit:								Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl				
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich								4 - 7 Punkte		Bronze		
								8 - 10 Punkte		Silber		
								11- 12 Punkte		Gold		
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover								sportabzeichen@ssb-hannover.de				
18 - 29 Jahre	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung										
30 - 39 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung										
40 - 49 Jahre	Seilspringen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung										
50 - 54 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de												

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2024							Start Nr.:		
Name:			Vorname:							Geburtsdatum:		
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte												
Zahl der Verleihnummer:												
Gr.	Alter		55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	erzielte Leistung	Pkt.
Ausdauer	3000 m Lauf	Br	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50		Min.
		Si	20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50		
		Go	17:50	18:30	19:00	19:20	20:00	20:30	21:30	23:50		
	10 km Lauf	Br	91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40		
		Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40		
	Straße oder Gelände	Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40		Min.
	Schwimmen	Br	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45		Min.
		Si	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	7:50	8:00	8:10		
		Go	11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	6:10	6:25	6:45		
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	102:45		Min.
		Si	65:00	67:30	69:30	72:00	75:45	79:45	84:15	89:20		
Go		59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00			
20 km Radfahren	Br	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00		Min.	
	Si	58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00			
	Go	47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00			
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	7,00	6,50	6,00	6,00	6,00	5,50	5,00	4,50		m
		Si	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	6,50		
		Go	12,50	12,50	11,50	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00		
	Kugelstoßen	Br	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50		m
		Si	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25		
		Go	7,50	8,00	7,50	7,75	7,50	7,25	6,75	6,25		
	Kugelgewicht		6 kg	5 kg		4 kg		3 kg				m
	Steinstoßen bis 69 10 kg	Br	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40		m
		Si	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70		
		Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00		
ab 70 (5 kg), ab 80 (3kg)	Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90		m	
	Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20			
	Go	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50			
Standweitsprung											m	
Geräteturnen		Barren	Boden		Boden						gek.	
Schnelligkeit	Sprint	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5		Sek.
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5		
		Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4		
	Sprintstrecke		50 m					50 m				Sek.
	25 m Schwimmen	Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0		Sek.
		Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0		
		Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5		Sek.
		Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5		
		Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0		
Geräteturnen		Sprung	Boden		Sprung						gek.	
Koordination	Hochsprung	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65		m
		Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75		
		Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85		
	Weitsprung	Br	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60		m
		Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10		
		Go	4,20	4,00	3,70	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60		
	Schleuderball 1 kg	Br	23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50		m
		Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00		
		Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50		
	Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4		Anz.
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6		
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8		
Geräteturnen		Ausführung Seilspringen siehe unten!										gek.
Nachweis der Schwimmfertigkeit:												
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen-Bereich										Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl		
										4 - 7 Punkte		Bronze
										8 - 10 Punkte		Silber
										11- 12 Punkte		Gold
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover										sportabzeichen@ssb-hannover.de		
55 - 59 Jahre		Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
60 - 69 Jahre		Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung										
70 - 90 Jahre		Seilspringen Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung										
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de												

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2024							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		Pkt.		
Gr.	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	Br	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50		Min.	
		Si	18:50	18:20	18:40	19:30	20:00	20:40	21:30	22:10			
		Go	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	18:30	18:50	19:10			
	10 km Lauf	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40		Min.	
		Si	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30			
		Go	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00			
	Straße oder Gelände	Br	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00		Min.	
		Si	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00			
		Go	18:25	18:00	18:40	19:30	20:20	21:20	21:30	11:30			
	Kraft	Schwimmen	800 m								400 m		Min.
Br			69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00			
Si			66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00			
7,5 km Walking/ Nordic Walking		Go	62:00	60:00	60:00	61:00	61:30	62:00	63:00	64:00		Min.	
		Br	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00			
		Si	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00			
20 km Radfahren		Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30		Min.	
		Br	8,00	8,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50			
		Si	9,00	9,00	9,00	8,50	8,50	8,50	8,50	7,50			
Schnelligkeit		Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Go	10,00	10,00	10,00	9,50	9,50	9,50	9,50	9,00		m
	Br		6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25			
	Si		7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00			
	Kugelstoßen	Go	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00		m	
		Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80			
		Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60			
	Steinstoßen bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40		m	
		Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00			
		Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30			
	Standweitsprung	Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55		m	
Br		Reck		Boden		Reck		Barren					
Si		Übungen		6.2.6.1		bis		6.2.6.4					
Koordination	Geräteturnen										gek.		
	Erweiterter Leistungskatalog										gek.		
	Schnelligkeit	Sprint	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9		Sek.
			Si	16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3	10,7		
			Go	15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5		
		Sprintstrecke	100 m								50 m		Sek.
Br			29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0			
Si			24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0			
25 m Schwimmen		Go	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0		Sek.	
		Br	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0			
		Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0			
200 m Radfahren mit flieg. Start		Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5		Sek.	
	Br	Sprung											
	Si												
Koordination	Geräteturnen										gek.		
	Hochsprung	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85		m	
		Si	1,20	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95			
		Go	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,10	1,05			
	Weitsprung (m)	Br	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60		m	
		Si	3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00			
		Go	4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40			
	Schleuderball 1 kg	Br	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50		m	
Si		26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00				
Go		29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00				
Seilspringen	Br	5	5	5	10	10	40	40	10		Anz.		
	Si	10	10	10	15	15	60	60	20				
	Go	15	15	15	20	20	80	80	30				
Geräteturnen	Ausführung Seilspringen siehe unten!									gek.			
	Boden												
	Ringe												
Nachweis der Schwimmfertigkeit:										Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl			
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich										4 - 7 Punkte	Bronze		
										8 - 10 Punkte	Silber		
										11- 12 Punkte	Gold		
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover										sportabzeichen@ssb-hannover.de			
18 - 29 Jahre	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung											
30 - 39 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung											
40 - 49 Jahre	Seilspringen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung											
50 - 54 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung											
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de													

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2024								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		Pkt.		
Gr.	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	Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30		Min.
		Si	22:50	23:30	24:10	24:40	25:30	26:40	28:00	29:30		
		Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30		
	10 km Lauf	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30		Min.
		Si	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30		
		Go	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30		
	Straße oder Gelände	Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45		Min.
		Si	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55		
		Go	11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20		
	Schwimmen	400 m				200 m					Min.	
Br		80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20			
Si		73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00			
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00		Min.	
	Br	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00			
	Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00			
20 km Radfahren	Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30		Min.	
	Br	5,50	5,00	5,00	4,50	4,50	4,00	3,50	3,00			
	Si	7,50	7,00	7,00	6,50	6,50	5,50	4,50	4,00			
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts	Go	9,00	8,50	8,50	7,50	7,50	6,50	5,50	5,00		m
		Br	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25		
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25		
	Kugelstoßen	Go	6,50	6,25	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00		m
		3 kg				2 kg						
		Br	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10		
	Steinstoßen	Si	10,30	9,90	9,40	8,80	8,30	7,80	7,35	7,00		m
		Go	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80		
		Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80		
	Gewicht ab 50 (3 kg)	Si	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00		m
Go		1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20			
Br		1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20			
Standweitsprung	Barren				Boden					gek.		
	Boden				Boden							
	Boden				Boden							
Geräteturnen	Barren				Boden					gek.		
	Boden				Boden							
	Boden				Boden							
Erweiterter Leistungskatalog	Übungen 6.2.6.1 bis 6.2.6.4									gek.		
Schnelligkeit	Sprint	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1		Sek.
		Si	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9		
		Go	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8		
	Sprintstrecke	50 m				50 m					Sek.	
		Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5			66,5
		Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5			54,5
	25 m Schwimmen	Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5		Sek.
		Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5		
		Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5		Sek.
Br		15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50			
Si		19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00			
Geräteturnen	Sprung				Sprung					gek.		
	Boden				Boden							
	Boden				Boden							
Koordination	Hochsprung	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55		m
		Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60		
		Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65		
	Weitsprung	Br	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10		m
		Si	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50		
		Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90		
	Schleuderball 1 kg	Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50		m
		Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00		
		Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00		
	Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4		Anz.
Si		20	20	20	14	14	10	10	6			
Go		30	30	30	18	18	12	12	8			
Geräteturnen	Ausführung Seilspringen siehe unten!									gek.		
Nachweis der Schwimmfertigkeit:		Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl										
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich		4 - 7 Punkte								Bronze		
		8 - 10 Punkte								Silber		
		11- 12 Punkte								Gold		
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover		sportabzeichen@ssb-hannover.de										
55 - 59 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
60 - 69 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung										
70 - 90 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung										
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB www.deutsches-sportabzeichen.de												