

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel w Jugend Stand: 01.01.2024					Start Nr.:		
Name:			Vorname:					Geburtsdatum:		
Verein / Schule / Organisation / Adresse										
Ident-Nummer, letzte										
Zahl der Verleihnummer:			Bronze = 1 Pkt. - Silber = 2 Pkt. - Gold = 3 Pkt.					erzielte Leistung		
Gr.	Alter		6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.
Ausdauer	800 m Lauf	Br	5:40	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50		Min.
		Si	5:00	4:50	4:40	4:25	4:20	4:05		
		Go	4:15	4:10	4:00	3:45	3:35	3:25		
	Dauerlauf	Br	8:00	10:00	15:00	20:00	30:00	45:00		Min.
		Si	12:00	15:00	20:00	30:00	40:00	60:00		
		Go	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00		
	Geländelauf	Br	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50		
		Si	7:40	7:00	6:25	12:55	11:40	10:30		
		Go	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	9:05		
	Schwimmen		200 m		200 m		400 m			Min.
Radfahren	Br		27:00	50:30	45:00	38:00	32:30			
	Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30			
	Go		21:00	35:30	33:30	28:30	25:00			
5 km		5 km		10 km					Min.	
Kraft	Schlagball 80 g	Br	6,00	9,00	11,00	15,00	20,00	24,00		m
		Si	9,00	12,00	15,00	18,00	24,00	27,00		
		Go	12,00	15,00	18,00	22,00	27,00	31,00		
	Wurfball 200 g		Schlagball 80 g		Wurfball 200 g					
	Medizinball 1kg bis 11 J.	Br	2,50	3,00	5,00	4,75	5,50	5,75		
		Si	3,50	4,00	6,00	5,25	6,00	6,25		
		Go	4,50	5,00	7,00	5,75	6,50	6,75		
	Kugelstoßen				3 kg					m
Standweitsprung	Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65		m	
	Si	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70	1,80			
	Go	1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00			
Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		gek.	
Schnelligkeit	Laufen	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6		
		Si	7,1	6,6	10,1	9,6	17,0	16,3		
		Go	6,3	5,7	9,1	8,5	15,5	15,0		
			30 m		50 m		100 m			Sek.
	25 m Schwimmen	Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5		Sek.
		Si	38,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5		
		Go	30,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br		41,0	37,0	31,0	27,0	25,0		Sek.
Si			36,0	32,0	27,0	24,5	22,5			
Go			31,0	27,0	23,5	21,5	20,0			
Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		gek.	
Koordination	Hochsprung	Br			0,80	0,90	0,95	1,05		m
		Si			0,90	1,00	1,05	1,15		
		Go			1,00	1,10	1,15	1,25		
	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40		Pkt.
		Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70		
		Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00		
	Weitsprung (m)	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00		Pkt.
		Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00		
		Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00		
			Drehwurf (Punkte)		Schleuderball (m)					m
Seilspringen Anzahl	Br	10	10	20	10	10	10		Anz.	
	Si	15	15	30	20	15	15			
	Go	25	25	40	30	20	20			
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			
Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl Punkte.										
6 - 9 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung								
10 - 11 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung								
12 - 13 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung								
14 - 17 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag 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 <u>m</u> Jugend Stand: 01.01.2024					Start Nr.:		
Name:			Vorname:					Geburtsdatum:		
Verein / Schule / Organisation / Adresse										
Ident-Nummer, letzte										
Zahl der Verleihnummer:			Bronze = 1 Pkt. - Silber = 2 Pkt. - Gold = 3 Pkt.					erzielte Leistung		
Gr.	Alter		6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.
Ausdauer	800 m Lauf	Br	5:40	5:25	5:05	4:45	4:20	4:05		Min.
		Si	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	3:25		
		Go	4:15	3:55	3:35	3:15	3:00	2:45		
	Dauerlauf	Br	10:00	12:00	17:00	25:00	35:00	55:00		Min.
		Si	15:00	17:00	25:00	35:00	45:00	70:00		
	Geländelauf	Go	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00		
	Schwimmen	Br	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00		Min.
		Si	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15	9:40		
		Go	6:10	5:40	5:10	09:45	8:50	8:20		
	200 m		200 m		400 m					
	400 m		200 m		400 m					
	Radfahren	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00		Min.
Si			23:30	41:00	37:00	28:00	23:30			
Go			20:30	33:30	31:30	24:00	20:30			
5 km		5 km		10 km						
10 km		5 km		10 km						
Kraft	Schlagball 80 g	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	34,00		m
		Si	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	38,00		
		Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	42,00		
	Wurfball 200 g		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g				
	Medizinball 1kg bis 11 J.	Br	2,50	3,00	5,50	6,25	7,00	7,50		m
		Si	3,50	4,00	6,50	6,75	7,50	8,00		
		Go	4,50	5,00	7,50	7,25	8,00	8,50		
	Kugelstoßen					3 kg	4 kg	5 kg		m
		Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05		
		Si	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20		
	Standweitsprung	Go	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40		m
	Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		gek.
Schnelligkeit	Laufen	Br	7,7	7,2	10,3	9,7	17,0	16,3		Sek.
		Si	6,8	6,4	9,3	8,9	15,4	14,8		
		Go	6,0	5,7	8,4	8,1	14,1	13,5		
			30 m		50 m		100 m			
	25 m Schwimmen	Br	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5		Sek.
		Si	38,0	33,0	29,0	27,0	25,5	24,5		
		Go	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0		Sek.
		Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5		
		Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0		
	Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		gek.
	Koordination	Hochsprung	Br			0,85	0,95	1,10	1,20	
Si					0,95	1,05	1,20	1,30		
Go					1,05	1,15	1,30	1,40		
Zonenweitsprung		Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30	Pkt.	
(Punkte) bis 9 Jahre		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60		
Weitsprung (m)		Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90		
Drehwurf mit einem		Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50	Pkt.	
Tennisring 160-220g		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00		
Schleuderball 1 kg		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50		
			Drehwurfwurf (Punkte)			Schleuderball (m)				m
Seilspringen		Br	10	10	20	10	10	10		Anz.
		Si	15	15	30	20	15	15		
	Go	25	25	40	30	20	20			
		Ausführung Seilspringen siehe unten!								
Geräteturnen		Schwebbeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden		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			
Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl Punkte										
6 - 9 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung								
10 - 11 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung								
12 - 13 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung								
14 - 17 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag 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										