

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel w Jugend Stand: 01.01.2025					Start Nr.:		
Name:			Vorname:					Geburtsdatum:		
Verein / Schule / Organisation / Adresse										
Ident-Nummer, letzte					E-Mail:			In Sportabzeichen-digital registriert: ja nein		
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	
Ausdauer	800 m Lauf	Br	5:40	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50		
		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		
		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	Br	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	9:05		
		Si								
		Go								
200 m	Br	200 m			400 m					
	Si									
	Go									
400 m	Br									
	Si									
	Go									
Radfahren	Br									
	Si									
	Go									
5 km	Br									
	Si									
	Go									
10 km	Br									
	Si									
	Go									
Kraft	Schlagball 80 g	Br	6,00	9,00	11,00	15,00	20,00	24,00		
		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	Br	Schlagball 80 g			Wurfball 200 g				
		Si								
		Go								
	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	Br				3 kg				
		Si								
		Go								
Standweitsprung	Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65			
	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	Br	Boden			Reck					
	Si									
	Go									
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		
		Br	30 m			50 m		100 m		
		Si								
		Go								
	25 m Schwimmen	Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5		
		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								
		Si								
		Go								
Geräteturnen	Br	Sprung			Sprung					
	Si									
	Go									
Koordination	Hochsprung	Br				0,80		0,90		
		Si				0,90		1,00		
		Go				1,00		1,10		
	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40		
		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		
		Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00		
		Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00		
	Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g	Br	Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)				
		Si								
		Go								
Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10			
	Si	15	15	30	20	15	15			
	Go	25	25	40	30	20	20			
Anzahl	Br	Ausführung Seilspringen siehe unten!								
	Si									
	Go									
Geräteturnen	Br	Schwebeg.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden			
	Si									
	Go									
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-/Stadtsportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de										