

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel <u>w</u> 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	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		Min.
		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.
Br										
Si										
400 m	Br								Min.	
	Si									
	Go									
Radfahren	200 m			200 m		400 m			Min.	
	Br									
	Si									
5 km	Br								Min.	
	Si									
	Go									
10 km	Br			5 km		10 km			Min.	
	Si									
	Go									
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	Br			Schlagball 80 g		Wurfball 200 g			m
		Si								
		Go								
	Medizinball 1kg bis 11 J.	Br	2,50	3,00	5,00	4,75	5,50	5,75		m
		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			m
Si										
Go										
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.		
	Br									
	Si									
Laufen	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6		Sek.	
	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			Sek.	
	Si									
	Go									
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	Br			41,0	37,0	31,0	27,0		Sek.	
	Si			36,0	32,0	27,0	24,5			
	Go			31,0	27,0	23,5	21,5			
mit flieg. Start	Br								Sek.	
	Si									
	Go									
Geräteturnen	Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		gek.		
	Br									
	Si									
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	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40		Pkt.	
	(Punkte) bis 9 Jahre	Si	21	27	2,60	3,10	3,50			3,70
	Weitsprung (m)	Go	24	30	2,90	3,40	3,80			4,00
Drehwurf mit einem	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00		m	
	Tennisring 160-220g	Si	15	21	30	19,50	22,50			25,00
	Schleuderball 1 kg	Go	21	27	36	22,00	25,50			28,00
	Br			Drehwurf (Punkte)		Schleuderball (m)			Pkt.	
	Si									
	Go									
Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10		Anz.	
	Anzahl	Si	15	15	30	20	15			15
	Go	25	25	40	30	20	20			
Geräteturnen	Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden	Boden		gek.	
	Br									
	Si									
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 Galopsprung										
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										