

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel m Jugend Stand: 01.01.2023						Start Nr.:		
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:		
Verein / Schule / Organisation / Adresse										
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination								
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.	
1	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		
		Go	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00		
	Gelandelauf	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		
	Schwimmen	200 m		200 m		200 m		200 m		Min.
		400 m		400 m		400 m		400 m		
		800 m		800 m		800 m		800 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		5 km		5 km		5 km		Min.	
	10 km		10 km		10 km		10 km			
	15 km		15 km		15 km		15 km			
2	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			Wurfball 200 g		
		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g			Wurfball 200 g		
		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g			Wurfball 200 g		
	Kugelstoßen	Br				6,25	7,00	7,50	m	
		Si				6,75	7,50	8,00		
		Go				7,25	8,00	8,50		
	Standweitsprung	Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05	m	
		Si	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20		
		Go	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40		
Geräteturnen	Boden		Boden		Barren		Reck		gek.	
	Boden		Boden		Barren		Reck			
	Boden		Boden		Barren		Reck			
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			
25 m Schwimmen	30 m		50 m		100 m		100 m		Sek.	
	30 m		50 m		100 m		100 m			
	30 m		50 m		100 m		100 m			
200 m Radfahren mit flieg. Start	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			
Geräteturnen	Sprung		Boden		Sprung		Sprung		gek.	
	Sprung		Boden		Sprung		Sprung			
	Sprung		Boden		Sprung		Sprung			
3	Hochsprung	Br			0,85	0,95	1,10	1,20	m	
		Si			0,95	1,05	1,20	1,30		
		Go			1,05	1,15	1,30	1,40		
	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30	Pkt.	
		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60		
		Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90		
	Weitsprung (m)	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50	Pkt.	
		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00		
		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50		
	Schleuderball 1 kg	Drehwurfwurf (Punkte)			Schleuderball (m)			Schleuderball (m)		
		Drehwurfwurf (Punkte)			Schleuderball (m)			Schleuderball (m)		
		Drehwurfwurf (Punkte)			Schleuderball (m)			Schleuderball (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!	Ausführung Seilspringen siehe unten!		Ausführung Seilspringen siehe unten!		Ausführung Seilspringen siehe unten!		Ausführung Seilspringen siehe unten!		gek.	
	Ausführung Seilspringen siehe unten!		Ausführung Seilspringen siehe unten!		Ausführung Seilspringen siehe unten!		Ausführung Seilspringen siehe unten!			
	Ausführung Seilspringen siehe unten!		Ausführung Seilspringen siehe unten!		Ausführung Seilspringen siehe unten!		Ausführung Seilspringen siehe unten!			
4	Geräteturnen	Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden	gek.		
		Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden			
		Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden			
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 Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtverband oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!										