

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel m 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		
		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		Min.	
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				Min.		
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		
	Br									
	Si									
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	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	m	
		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00		
		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50		
	Drehwurf mit einem		Drehwurfwurf (Punkte)				Schleuderball (m)		m	
Br		10	10	20	10	10	10			
Si		15	15	30	20	15	15			
Tennisring 160-220g	Go	25	25	40	30	20	20	Anz.		
	Br									
	Si									
Schleuderball 1 kg	Go	25	25	40	30	20	20	gek.		
	Br									
	Si									
Geräteturnen		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 DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de										