

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel w 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	5:35	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		
	Schwimmen	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		
	Radfahren	Br		27:00	50:30	45:00	38:00	32:30	Min.	
		Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30		
		Go		21:00	35:30	33:30	28:30	25:00		
2	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		
	Kugelstoßen	Br				4,75	5,50	5,75	m	
		Si				5,25	6,00	6,25		
		Go				5,75	6,50	6,75		
	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.	
3	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		
	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		
	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			
Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g	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			
Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10	Anz.		
	Si	15	15	30	20	15	15			
	Go	25	25	40	30	20	20			
4	Geräteturnen		Schwebeb.	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 Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadt Sportbund 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!										