

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		
	Geländelauf	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				400 m		Min.
400 m		200 m				400 m				
400 m		200 m				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.	
			5 km			10 km				
			5 km			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			m
				Schlagball 80 g			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	
				3 kg	4 kg	5 kg				
				3 kg	4 kg	5 kg				
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	Boden	Reck	gek.	
			Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		
			Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		
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		Sek.	
			30 m		50 m		100 m			
			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	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			
mit flieg. Start			Sprung		Sprung		Sprung		gek.	
			Sprung		Sprung		Sprung			
			Sprung		Sprung		Sprung			
Koordinations	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	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		
	(Punkte) bis 9 Jahre	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		
	Weitsprung (m)			Drehwurfwurf (Punkte)			Schleuderball (m)			m
		Drehwurfwurf (Punkte)			Schleuderball (m)					
		Drehwurfwurf (Punkte)			Schleuderball (m)					
Drehwurf mit einem	Br	10	10	20	10	10	10	Anz.		
	Si	15	15	30	20	15	15			
	Go	25	25	40	30	20	20			
Tennisring 160-220g	Ausführung Seilspringen siehe unten!									
	Ausführung Seilspringen siehe unten!									
	Ausführung Seilspringen siehe unten!									
Schleuderball 1 kg			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 DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtverband oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de">www.deutsches-sportabzeichen.de</a>										