

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		m
	Medizinball 1kg bis 11 J.	Br	2,50	3,00	5,50	6,25	7,00	7,50	
	Kugelstoßen	Si	3,50	4,00	6,50	6,75	7,50	8,00	m
		Go	4,50	5,00	7,50	7,25	8,00	8,50	
						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.
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.
	25 m Schwimmen	Br	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5	
		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
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
Tennisring 160-220g		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00	
Schleuderball 1 kg		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50	Pkt.
Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10	Anz.	
	Si	15	15	30	20	15	15		
	Go	25	25	40	30	20	20		
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 DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtverband oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de									