

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel w Jugend Stand: 01.01.2025					Start Nr.:	
Name:			Vorname:					Geburtsdatum:	
Verein / Schule / Organisation / Adresse									
Ident-Nummer, letzte					E-Mail:			In Sportabzeichen-digital registriert: ja nein	
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
Ausdauer	800 m Lauf	Br	5:40	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50	
		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	
		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	
	Geländelauf	Br	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50	
		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	
	Schwimmen	Br	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50	
		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	
200 m	Br	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	9:05		
	Si								
	Go								
400 m	Br								
	Si								
	Go								
Radfahren	Br		27:00	50:30	45:00	38:00	32:30		
	Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30		
	Go		21:00	35:30	33:30	28:30	25:00		
5 km	Br								
	Si								
	Go								
10 km	Br								
	Si								
	Go								
Kraft	Schlagball 80 g	Br	6,00	9,00	11,00	15,00	20,00	24,00	
		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	
	Wurfball 200 g	Br							
		Si							
		Go							
	Medizinball 1kg bis 11 J.	Br	2,50	3,00	5,00	4,75	5,50	5,75	
		Si	3,50	4,00	6,00	5,25	6,00	6,25	
		Go	4,50	5,00	7,00	5,75	6,50	6,75	
	Kugelstoßen	Br							
		Si							
		Go							
Standweitsprung	Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65		
	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	Br								
	Si								
	Go								
Schnelligkeit	Laufen	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6	
		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	
	30 m	Br							
		Si							
		Go							
	50 m	Br							
		Si							
		Go							
	100 m	Br							
		Si							
		Go							
25 m Schwimmen	Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5		
	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		
	Si		36,0	32,0	27,0	24,5	22,5		
	Go		31,0	27,0	23,5	21,5	20,0		
Geräteturnen	Br								
	Si								
	Go								
Koordination	Hochsprung	Br			0,80	0,90	0,95	1,05	
		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	
		Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70	
		Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00	
	Weitsprung (m)	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00	
		Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00	
		Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00	
	Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g	Br							
		Si							
		Go							
Schleuderball 1 kg	Br								
	Si								
	Go								
Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10		
	Si	15	15	30	20	15	15		
	Go	25	25	40	30	20	20		
Geräteturnen	Br								
	Si								
	Go								
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-/Stadtsportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de									