

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <u>w</u> 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		Pkt.	
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	5:35	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	200 m	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	
	400 m	200 m			400 m			Min.		
Br			27:00	50:30	45:00	38:00	32:30			
Si			24:00	43:00	39:30	32:30	28:30			
Radfahren	5 km	Go		21:00	35:30	33:30	28:30	25:00	Min.	
		10 km		5 km	10 km					
			Br							
Kraft	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		
	Wurfball 200 g	Schlagball 80 g			Wurfball 200 g			m		
		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	
	J. Kugelstoßen	3 kg	Go	4,50	5,00	7,00	5,75	6,50	6,75	m
			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	
	Standweitsprung	m	Go	1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00	gek.
Geräteturnen			Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		
Laufen			Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6	
Schnelligkeit	30 m	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		
		50 m	Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5	Sek.
100 m	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		
	25 m Schwimmen	Sek.	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		
200 m Radfahren	mit flieg. Start	Br							Sek.	
		Si								
		Go								
Geräteturnen	gek.	Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung			
		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			
Koordination	Zonenweitsprung	Pkt.	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)	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	Pkt.	Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)				
			Br	10	10	20	10	10	10	
			Si	15	15	30	20	15	15	
	Anzahl	Anz.	Go	25	25	40	30	20	20	
Ausführung Seilspringen siehe unten!										
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-/Stadt sportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de										