

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2024							Start-Nr.:				
Name:			Vorname:					Geburtsdatum:						
Verein / Schule / Organisation / Adresse														
Ident-Nummer, letzte														
Zahl der Verleihnummer:			Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung		Pkt.			
Gr.	Alter		18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl			
Ausdauer	3000 m Lauf	Br	17:50	17:20	17:40	18:30	19:50	21:00	22:10	23:20	Min.			
		Si	15:50	15:20	15:40	16:30	17:20	18:30	19:30	20:20				
		Go	13:50	13:20	13:40	14:30	15:00	15:50	16:30	17:20				
	10 km Lauf	Br	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20	Min.			
		Si	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40				
		Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30				
	StraÙe oder Gelände	Br	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25	Min.			
		Si	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	14:20				
		Go	17:00	16:25	17:00	18:00	19:15	20:25	20:40	10:45				
	Schwimmen	800 m									400 m	Min.		
		Br	58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00				
		Si	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00				
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30	Min.				
	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30					
	Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00					
20 km Radfahren	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30	Min.				
	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30					
	Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00					
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	11,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,50	m			
		Si	13,00	13,50	13,00	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00				
		Go	14,00	14,50	14,50	14,00	14,00	13,50	13,50	13,00				
	Kugelstoßen	Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25	m			
		Si	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00				
		Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00				
	Kugelgewicht	6 kg									7,26 kg	6 kg		
		Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95				
		Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25				
	Steinstoßen	Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55	m			
		Br	10 kg	15 kg										
		Si	10 kg	15 kg										
Gewicht 10 kg	Go	10 kg	15 kg									10 kg		
	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40					
	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70					
Standweitsprung	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00	m				
	Geräteturnen		Reck			Boden		Reck			Barren	gek.		
	Erweiterter Leistungskatalog		Übungen 6.2.6.1			bis 6.2.6.4								
Schnelligkeit	Sprint	Br	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,6	10,0	10,3	Sek.			
		Si	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,7	8,9	9,1				
		Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2				
	Sprintstrecke	100 m									50 m	Sek.		
		Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0				
		Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0				
	25 m Schwimmen	Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0	Sek.			
		Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0				
		Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0				
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0	Sek.			
		Geräteturnen		Sprung									gek.	
		Br	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05				
Hochsprung	Si	1,40	1,45	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15	m				
	Go	1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25					
	Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60					
Weitsprung (m)	Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00	m				
	Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40					
	Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50					
Schleuderball 1 kg	Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00	m				
	Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50					
	Br	5	5	5	10	10	40	40	10					
Seilspringen Anzahl	Si	10	10	10	15	15	60	60	20	Anz.				
	Go	15	15	15	20	20	80	80	30					
	Ausführung Seilspringen siehe unten!													
Geräteturnen		Boden			Boden		Boden		Ringe	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								
18 - 29 Jahre		Seilspringen Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung												
30 - 39 Jahre		Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung												
40 - 49 Jahre		Seilspringen Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung												
50 - 54 Jahre		Seilspringen Grundsprung rückwärts 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-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de														

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2024							Start Nr.:				
Name:			Vorname:					Geburtsdatum:					
Verein / Schule / Organisation / Adresse													
Ident-Nummer, letzte													
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung					
Gr.	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.		
Ausdauer	3000 m Lauf	Br	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50		Min.	
		Si	20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50			
		Go	17:50	18:30	19:00	19:20	20:00	20:30	21:30	23:50			
	10 km Lauf	Br	91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40		Min.	
		Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40			
		Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40			
	Schwimmen	Br	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45		Min.	
		Si	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	7:50	8:00	8:10			
		Go	11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	6:10	6:25	6:45			
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	102:45		Min.	
		Si	65:00	67:30	69:30	72:00	75:45	79:45	84:15	89:20			
		Go	59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00			
20 km Radfahren	Br	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00		Min.		
	Si	58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00				
	Go	47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00				
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts	Br	7,00	6,50	6,00	6,00	6,00	5,50	5,00	4,50		m	
		Si	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	6,50			
		Go	12,50	12,50	11,50	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00			
	Kugelstoßen	Br	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50		m	
		Si	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25			
		Go	7,50	8,00	7,50	7,75	7,50	7,25	6,75	6,25			
	Steinstoßen bis 69 10 kg	Br	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40		m	
		Si	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70			
		Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00			
	Standweitsprung	Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90		m	
		Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20			
		Go	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50			
Geräteturnen	Br	Barren		Boden		Boden					gek.		
	Si	Übungen 6.2.6.1		bis 6.2.6.4									
	Go	Leistungskatalog											
Schnelligkeit	Sprint	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5		Sek.	
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5			
		Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4			
	25 m Schwimmen	Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0		Sek.	
		Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0			
		Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0			
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5		Sek.	
		Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5			
		Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0			
	Koordination	Hochsprung	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65		m
			Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75		
			Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85		
Weitsprung		Br	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60		m	
		Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10			
		Go	4,20	4,00	3,70	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60			
Seilspringen		Br	23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50		m	
		Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00			
		Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50			
Geräteturnen		Br	10	10	10	8	8	6	6	4		Anz.	
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8			
Ausführung Seilspringen siehe unten!													
Nachweis der Schwimmfertigkeit:	Ringe		Reck		Schwebebalken				gek.				
	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						
55 - 59 Jahre		Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung											
60 - 69 Jahre		Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung											
70 - 90 Jahre		Seilspringen Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung											
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-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de													

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2024								Start Nr.:				
Name:		Vorname:								Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse														
Ident-Nummer, letzte														
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung			Pkt.			
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.			
Ausdauer	3000 m Lauf	Br	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50		Min.		
		Si	18:50	18:20	18:40	19:30	20:00	20:40	21:30	22:10				
		Go	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	18:30	18:50	19:10				
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40		Min.		
		Si	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30				
		Go	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00				
	Schwimmen	Br	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00		Min.		
		Si	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00				
		Go	18:25	18:00	18:40	19:30	20:20	21:20	21:30	11:30				
			800 m								400 m			
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00		Min.			
	Si	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00					
	Go	62:00	60:00	60:00	61:00	61:30	62:00	63:00	64:00					
20 km Radfahren	Br	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00		Min.			
	Si	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00					
	Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30					
Kraft	Medizinballwurf	Br	8,00	8,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50		m		
	nicht rückwärts	Si	9,00	9,00	9,00	8,50	8,50	8,50	8,50	7,50				
	2 kg	Go	10,00	10,00	10,00	9,50	9,50	9,50	9,50	9,00				
	Kugelstoßen	Br	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25				
		Si	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00				
		Go	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00				
	Kugelgewicht		4 kg										3 kg	m
	Steinstoßen bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80				m
		Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60				
		Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40				
Standweitsprung	Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00		m			
	Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30					
	Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55					
Geräteturnen		Reck			Boden			Reck		Barren		gek.		
Erweiterter Leistungskatalog		Übungen 6.2.6.1			bis 6.2.6.4							gek.		
Schnelligkeit	Sprint	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9		Sek.		
		Si	16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3	10,7				
		Go	15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5				
	Sprintstrecke		100 m						50 m					
	25 m Schwimmen	Br	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0		Sek.		
		Si	24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0				
		Go	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0				
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0		Sek.		
		Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0				
		Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5				
Geräteturnen		Sprung								gek.				
Koordination	Hochsprung	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85		m		
		Si	1,20	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95				
		Go	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,10	1,05				
	Weitsprung (m)	Br	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60		m		
		Si	3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00				
		Go	4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40				
	Schleuderball 1 kg	Br	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50		m		
		Si	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00				
		Go	29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00				
	Seilspringen Anzahl	Br	5	5	5	10	10	40	40	10		Anz.		
Si		10	10	10	15	15	60	60	20					
Go		15	15	15	20	20	80	80	30					
		Ausführung Seilspringen siehe unten!												
Geräteturnen		Boden						Ringe		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								
18 - 29 Jahre	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung												
30 - 39 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung												
40 - 49 Jahre	Seilspringen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung												
50 - 54 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts 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-/Stadtsporthilfe oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de														

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2024								Start Nr.:				
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:						
Verein / Schule / Organisation / Adresse														
Ident-Nummer, letzte														
Zahl der Verleihnummer:				Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung				
Gr.	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.			
Ausdauer	3000 m Lauf	Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30		Min.		
		Si	22:50	23:30	24:10	24:40	25:30	26:40	28:00	29:30				
		Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30				
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30		Min.		
		Si	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30				
		Go	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30				
	Schwimmen	400 m			200 m							Min.		
		Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20				
		Si	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00				
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00		Min.		
		Br	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00				
		Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00				
20 km Radfahren	Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30		Min.			
	Br	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30					
	Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00					
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	5,50	5,00	5,00	4,50	4,50	4,00	3,50	3,00		m		
		Si	7,50	7,00	7,00	6,50	6,50	5,50	4,50	4,00				
		Go	9,00	8,50	8,50	7,50	7,50	6,50	5,50	5,00				
	Kugelstoßen	Br	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25		m		
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25				
		Go	6,50	6,25	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00				
	Kugelgewicht	3 kg			2 kg							m		
		Br	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10				
		Si	10,30	9,90	9,40	8,80	8,30	7,80	7,35	7,00				
	Gewicht ab 50 (3 kg)	Go	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80		m		
		Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80				
		Si	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00				
Standweitsprung	Go	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20		m			
	Geräteturnen		Barren		Boden		Boden						gek.	
	Erweiterter Leistungskatalog		Übungen 6.2.6.1 bis 6.2.6.4											
Schnelligkeit	Sprint	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1		Sek.		
		Si	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9				
		Go	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8				
	Sprintstrecke	50 m			50 m							Sek.		
		Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5				
		Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5				
	25 m Schwimmen	Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5		Sek.		
		Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5				
		Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0				
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5		Sek.		
		Geräteturnen		Sprung		Boden		Sprung						gek.
Koordination	Hochsprung	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55		m		
		Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60				
		Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65				
	Weitsprung	Br	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10		m		
		Si	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50				
		Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90				
	Schleuderball 1 kg	Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50		m		
		Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00				
		Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00				
	Seilspringen Anzahl	Br	10	10	10	8	8	6	6	4		Anz.		
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6				
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8				
Ausführung Seilspringen siehe unten!														
Geräteturnen		Ringe		Reck		Schwebebalken				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								
55 - 59 Jahre		Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
60 - 69 Jahre		Seilspringen		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung										
70 - 90 Jahre		Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung										
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-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de														

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			
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	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.	
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			
5 km		5 km			10 km			Min.		
10 km		5 km			10 km			Min.		
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	
	Medizinball 1kg bis 11	Br	2,50	3,00	5,00	4,75	5,50	5,75	m	
		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		
	J. Kugelstoßen	3 kg							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	Go	1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00	m		
	Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck	gek.	
	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			
		30 m		50 m		100 m		Sek.		
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	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			
mit flieg. Start		31,0		27,0	23,5	21,5	20,0	Sek.		
Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.		
Koordination	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	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40	Pkt.	
	(Punkte) bis 9 Jahre	Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70		
	Weitsprung (m)	Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00		
	Drehwurf mit einem	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00	Pkt.	
		Tennisring 160-220g	Si	15	21	30	19,50	22,50		25,00
		Schleuderball 1 kg	Go	21	27	36	22,00	25,50		28,00
			Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)			m	
Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10	Anz.		
	Anzahl	Si	15	15	30	20	15		15	
		Go	25	25	40	30	20		20	
		Ausführung Seilspringen siehe unten!							Anz.	
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-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de										

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						
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			
	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	
		Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05		
		Si	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20		
Standweitsprung	Go	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40	m		
	Br									
	Si									
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			
	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 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	m	
		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	
Br		10	10	20	10	10	10			
Si		15	15	30	20	15	15			
Tennisring 160-220g	Go	25	25	40	30	20	20	Anz.		
	Br									
	Si									
Schleuderball 1 kg		Ausführung Seilspringen siehe unten!						gek.		
	Br									
	Si									
Geräteturnen		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-/Stadtsporbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de										