

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2018								Start Nr.:	
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:			
Verein / Schule / Organisation / Adresse											
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination									
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung			
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.
1	3000 m Lauf	Br	17:20	16:50	17:10	18:40	19:50	21:00	22:10	23:20	Min.
		Si	15:20	14:50	15:10	16:10	17:20	18:30	19:30	20:20	
		Go	13:20	12:50	13:10	14:10	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.
		Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30	
	StraÙe oder Gelände	Si	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40	Min.
		Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30	
		Br	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25	
	Schwimmen	Si	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	14:20	Min.
		Go	17:00	16:25	17:00	18:00	19:15	20:25	20:40	10:45	
800 m								400 m			
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00	Min.	
	Si	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00		
20 km Radfahren	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		
Medizinballwurf nicht rückwärts	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30	m	
	Br	10,25	10,00	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50		
	Si	11,00	11,00	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50		
2 kg KugelstoÙen	Go	11,75	11,75	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25	m	
	Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25		
	Si	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00		
Kugelgewicht	Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00	m	
	6 kg								7,26 kg		6 kg
	Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95		
SteinstoÙen	Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25	m	
	Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55		
	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,35		
Gewicht 10 kg Gewicht 15 kg	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,65	m	
	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95		
	15 kg								10 kg		
Standweitsprung	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,35	gek.	
	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,65		
	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95		
Geräteturnen	Reck		Boden			Reck		Barren		gek.	
	Br	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,6	10,0	10,3		
	Si	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,7	8,9	9,1		
25 m Schwimmen	Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2	Sek.	
	100 m								50 m		
	Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0		
200 m Radfahren mit flieg. Start	Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0	Sek.	
	Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0		
	Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0		
Geräteturnen	Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0	gek.	
	Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0		
	Sprung										
Hochsprung	Br	1,30	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05	m	
	Si	1,40	1,40	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15		
	Go	1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25		
Weitsprung (m)	Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60	m	
	Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00		
	Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,80	4,70	4,50	4,40		
Schleuderball 1 kg	Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50	m	
	Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00		
	Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50		
Seilspringen	Br	10	10	10	10	10	20	20	10	Anz.	
	Si	15	15	15	15	15	30	30	20		
	Go	20	20	20	20	20	40	40	30		
Geräteturnen	Ausführung Seilspringen siehe unten!								gek.		
	Boden		Boden		Boden		Ringe				
	Boden		Boden		Boden		Ringe				
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			
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2018						Anlage: 9.1					
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.											
Seilspringen											
18 - 29 Jahre		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									
30 - 39 Jahre		Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung									
40 - 49 Jahre		Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung									
50 - 54 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung									
Datenschutz:		Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en wurde/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.									

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2018								Start Nr.:		
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination										
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.	
1	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	Straße oder	Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40	Min.
		Gelände	Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40	
	Schwimmen	400 m	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/	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		
	Nordic Walking	Go	59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00	Min.	
	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			
Medizinballwurf nicht rückwärts	Br	6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50	m		
	Si	8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50			
	Go	10,00	9,75	9,25	9,00	8,50	8,25	8,00	7,50			
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			
Kugelgewicht	6 kg		5 kg		4 kg		3 kg			m		
	Br	7,75	7,65	7,25	6,90	6,70	6,50	6,30	5,90			
	Si	9,05	8,95	8,55	8,20	8,00	7,80	7,60	7,20			
Steinstoßen	Go	10,35	10,25	9,85	9,50	9,30	9,10	8,90	8,50	m		
	Br	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90			
Gewicht 10 kg	Si	1,60	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20	m		
	Go	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50			
	Geräteturnen	Barren	Boden		Boden						gek.	
3	Sprint	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	7,2	7,6	8,5	9,1	Sek.	
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	6,4	6,9	7,7	8,3		
		Go	8,5	8,8	9,1	9,6	5,7	6,0	6,7	7,2		
	Sprintstrecke	50 m				30 m				Sek.		
		Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5		60,0	
	25 m Schwimmen	Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0	Sek.	
		Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0		
		Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	40,0		
	200 m Radfahren	Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5	Sek.	
		Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0		
	Geräteturnen	Sprung		Boden			Sprung				gek.	
		Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,70		
Si		1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,80			
Hochsprung	Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	m		
	Br	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60			
	Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10			
Weitsprung	Go	4,20	4,00	3,70	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	m		
	Br	23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50			
Schleuderball	Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00	m		
	Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50			
	Br	10	10	10	8	8	6	6	4			
Seilspringen	Si	20	20	20	14	14	10	10	6	Anz.		
	Go	30	30	30	18	18	12	12	8			
	Ausführung Seilspringen siehe unten!											
4	Geräteturnen	Ringe	Reck		Schwebbalken					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		
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2018										Anlage: 9.2		
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwürf ist nicht gestattet.												
Seilspringen												
55 - 59 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
60 - 69 Jahre		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung										
70 - 90 Jahre		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt										
Datenschutz: Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en wurde/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.												

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2018								Start Nr.:	
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:			
Verein / Schule / Organisation / Adresse											
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination									
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung			
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.
1	3000 m Lauf	Br	22:00	21:50	22:00	22:20	23:10	24:00	24:40	25:10	Min.
		Si	20:00	19:50	19:50	20:10	20:30	21:00	21:30	22:10	
		Go	18:00	17:50	18:00	18:10	18:20	18:30	18:50	19:10	
	10 km Lauf	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	
	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	59:30	60:00	60:30	60:30	61:00	62:00	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		
2	Medizinballwurf	Br	7,50	7,25	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25	m
	nicht rückwärts	Si	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00	
	2 kg	Go	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,25	8,00	7,75	
	Kugelstoßen	Br	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25	m
		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	
	Steinstoßen	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	7,95	m
		Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	8,75	
		Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	9,55	
	Gewicht 5 kg	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	1,25	
Go		2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,50		
Geräteturnen		Reck		Boden		Reck		Barren		gek.	
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	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.	
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	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	Br	10	10	10	10	10	20	20	10	Anz.	
	Si	15	15	15	15	15	30	30	20		
	Go	20	20	20	20	20	40	40	30		
Geräteturnen		Ausführung Seilspringen siehe unten!						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			
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2018						Anlage: 8.1					
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.											
Seilspringen											
18 - 29 Jahre		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									
30 - 39 Jahre		Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung									
40 - 49 Jahre		Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung									
50 - 54 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung									
Datenschutz:		Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en wurde/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.									

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2018								Start Nr.:		
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination										
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.	
1	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	25:20	26:40	27:50	29:30		
		Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30		
	10 km Lauf	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30	Min.	
		Go	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30		
	Gelände	Br	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30	Min.	
		Go	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45		
	Schwimmen	Br	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55	Min.	
		Go	11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20		
			400 m				200 m					
	7,5 km Walking/	Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20	Min.	
		Go	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00		
Nordic Walking	Br	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00	Min.		
	Go	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00			
20 km Radfahren	Br	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00	Min.		
	Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30			
2	Medizinballwurf	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75	m	
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25		
	nicht rückwärts	Br	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50	m	
		Go	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25		
	Kugelstoßen	Br	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25	m	
		Go	6,50	6,25	6,25	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00		
	Kugelgewicht		3 kg				2 kg					
	Steinstoßen	Br	7,55	7,20	6,65	6,05	5,55	5,05	4,60	4,30	m	
		Si	8,55	8,10	7,60	6,95	6,45	5,95	5,50	5,20		
	Gewicht 5 kg	Br	9,35	9,00	8,45	7,85	7,35	6,85	6,40	6,10	m	
		Go	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,90	0,85	0,80		
	Standweitsprung	Br	1,20	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00	m	
Go		1,45	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20			
Geräteturnen		Barren	Boden		Boden						gek.	
3	Sprint	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	8,3	8,8	9,5	10,4	Sek.	
		Si	11,2	11,4	11,6	11,8	7,5	7,9	8,6	9,5		
		Go	9,9	10,2	10,4	10,6	6,6	7,1	7,7	8,6		
Sprintstrecke		50 m				30 m						
25 m Schwimmen	Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5	Sek.		
	Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5			
	Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5			
200 m Radfahren	Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5	Sek.		
	Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0			
mit flieg. Start	Br	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5	Sek.		
	Go	Sprung		Boden		Sprung						gek.
Hochsprung	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,60	m		
	Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65			
	Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,70			
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	Br	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90	m		
	Si	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50			
Schleuderball	Br	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00	m		
	Si	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00			
1 kg	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	Anz.		
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
Seilspringen	Br	30	30	30	18	18	12	12	8	Anz.		
	Si	Ausführung Seilspringen siehe unten!										
4		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				
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2018						Anlage: 8.2						
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwürf ist nicht gestattet.												
Seilspringen												
55 - 59 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
60 - 69 Jahre		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung										
70 - 90 Jahre		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt										
Datenschutz:		Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en wurde/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.										

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel W Jugend Stand: 01.01.2018						Start Nr.:		
Name:			Vorname:				Geburtsdatum:			
Verein / Schule / Organisation / Adresse										
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination								
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.	
1	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		
	Geländelauf	Go	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00		Min.
		Br	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50		
	Schwimmen	Si	7:40	7:00	6:25	12:55	11:40	10:30		Min.
		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			
5 km	Go		21:00	35:30	33:30	38:30	25:00		Min.	
10 km			5 km	10 km					Min.	
2	Schlagball 80 g	Br	6,00	9,00	11,00	16,00	20,00	24,00		m
		Si	9,00	12,00	15,00	19,00	24,00	27,00		
		Go	13,00	15,00	18,00	23,00	27,00	32,00		
	Wurfball 200 g		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g				m
	Kugelstoßen	Br				4,75	5,50	5,75		m
		Si				5,25	6,00	6,25		
		Go				5,75	6,50	6,75		
			3 kg							m
	Standweitsprung	Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65		m
		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		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 mit flieg. Start	Br		41,0	37,0	31,0	27,0	25,0		Sek.	
	Si		36,0	32,0	27,0	24,5	22,5			
Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		gek.	
3	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 (Punkte) bis 9 Jahre	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40		Pkt.
	Weitsprung (m)	Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70		m
	Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00		Pkt.
		Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00		
	Schleuderball 1 kg	Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00		m
	Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10		Anz.
	Anzahl	Si	15	15	30	15	15	15		
	Go	25	25	40	25	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			
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2018								Anlage:6		
Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl Punkte.										
Seilspringen										
6 - 9 Jahre	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt									
10 - 11 Jahre	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung									
12 - 13 Jahre	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung									
14 - 17 Jahre	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung									
Datenschutz:	Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en wurde/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.									

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <u>M</u> Jugend Stand: 01.01.2018						Start Nr.:	
Name:			Vorname:				Geburtsdatum:		
Verein / Schule / Organisation / Adresse									
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination							
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.
1	800 m Lauf	Br	5:40	5:25	5:05	4:45	4:20	3:50	Min.
		Si	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	3:05	
		Go	4:15	3:55	3:35	3:15	2:50	2:25	
	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	
	Geländelauf	Go	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00	Min.
		Br	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00	
	Schwimmen	Si	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15	9:40	Min.
		Go	6:10	5:40	5:10	09:45	8:50	8:20	
	400 m		200 m			400 m			Min.
Radfahren	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00	Min.	
	Si		23:30	41:00	37:00	28:00	23:30		
5 km	Go		20:30	33:30	31:30	24:00	20:30	Min.	
10 km		5 km		10 km					
2	Schlagball 80 g	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	32,00	m
		Si	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	36,00	
		Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	40,00	
	Wurfball 200 g		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g			m
	Kugelstoßen	Br				6,25	7,00	7,50	m
		Si				6,75	7,50	8,00	
		Go				7,25	8,00	8,50	
						3 kg	4 kg	5 kg	m
	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.	
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	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	Sek.		
Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.	
3	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.
	(Punkte) bis 9 Jahre	Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60	
	Weitsprung (m)	Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90	m
	Drehwurf mit einem	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50	Pkt.
	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	m
			Drehwurfwurf (Punkte)			Schleuderball (m)			m
Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10	Anz.	
Anzahl	Si	15	15	30	15	15	15		
	Go	25	25	40	25	20	20		
		Ausführung Seilspringen siehe unten!						Anz.	
4	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		
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2018								Anlage:7	
Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl Punkte.									
Seilspringen									
6 - 9 Jahre	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt								
10 - 11 Jahre	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung								
12 - 13 Jahre	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung								
14 - 17 Jahre	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung								
Datenschutz:	Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en wurde/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.								