

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	
	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.		
Schnelligkeit	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		
	mit flieg. Start	Go		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	m	
	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-/Stadtverband oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de										