

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2020							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 Gelände	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			
Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	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	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40			
	Si	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70			
Steinstoßen bis 69 (10kg) ab 70 (5kg)	Br	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00	m		
	Si	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90			
	Go	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20			
Standweitsprung	Br	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50	m		
	Si											
	Go											
Geräteturnen			Barren		Boden		Boden		gek.			
	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5			
	Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5			
Sprint	Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4	Sek.		
			50 m				50 m					
	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	43,5			
200 m Radfahren mit flieg. Start	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			
			Sprung				Sprung					
Geräteturnen			Sprung		Boden		Sprung		gek.			
	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65			
	Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75			
Hochsprung	Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	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	3,50	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			
	Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00			
Schleuderball 1 kg	Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50	m		
	Br	10	10	10	8	8	6	6	4			
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
Seilspringen Anzahl	Go	30	30	30	18	18	12	12	8	Anz.		
	Ausführung Seilspringen siehe unten!											
			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, 01.01.2020							sportabzeichen@ssb-hannover.de		Anlage: 5.4			
55 - 59 Jahre		Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
60 - 69 Jahre		Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung										
70 - 99 Jahre		Seilspringen Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt										
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!												

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2020								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			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.	
1	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 Straße oder Gelände	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		
	Schwimmen	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		
	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		
		Go	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30		
20 km Radfahren	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30	Min.		
	Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00			
	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30			
Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	10,25	10:25	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50	m		
	Si	11,00	11:25	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50			
	Go	11,75	12,00	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25			
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			
Steinstoßen	Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95	m		
	Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25			
	Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55			
Standweitsprung	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40	m		
	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70			
	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00			
Geräteturnen		Reck			Boden			Reck		Barren		
	Br	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,6	10,0	10,3	gek.		
	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				
3	Sprint	Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0	Sek.	
		Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0		
		Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0		
	25 m Schwimmen	Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0	Sek.	
		Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0		
		Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0		
	Hochsprung	Br	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05	m	
		Si	1,40	1,45	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	4,70	4,60	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	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			
4	Geräteturnen		Boden			Boden			Boden		Ringe	
		Br	Ausführung Seilspringen siehe unten!									
		Si										
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, 01.01.2020								sportabzeichen@ssb-hannover.de		Anlage: 5.3		
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 Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtverband oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!												

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2020								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			Pkt.		
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	25:30	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	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			
	Straße oder 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	400 m				200 m					Min.	
		Si	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20			
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00		Min.	
		Go	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00			
	20 km Radfahren	Br	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00		Min.	
Si		63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00				
Go		55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30				
Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	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				
	Go	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50				
Kugelstoßen Kugelgewicht	Br	3 kg				2 kg					m		
	Si	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10				
	Go	10,30	9,90	9,40	8,80	8,30	7,80	7,35	7,00				
Steinstoßen Gewicht ab 50 (3 kg)	Br	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80		m		
	Si	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80				
	Go	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00				
Standweitsprung	Br	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20		m		
	Si	Barren		Boden		Boden							
	Go	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1				
Geräteturnen	Br	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9		gek.		
	Si	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8				
	Go	50 m				50 m							
Sprint	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				
25 m Schwimmen	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				
	Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5				
200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	Sprung		Boden		Sprung					gek.		
	Si	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55				
	Go	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60				
Hochsprung	Br	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65		m		
	Si	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10				
	Go	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50				
Weitsprung	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				
	Go	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00				
Schleuderball 1 kg	Br	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00		m		
	Si	10	10	10	8	8	6	6	4				
	Go	20	20	20	14	14	10	10	6				
Seilspringen Anzahl	Br	30	30	30	18	18	12	12	8		Anz.		
	Si	Ausführung Seilspringen siehe unten!											
	Go	Ringe		Reck		Schwebebalken							
4	Geräteturnen											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, 01.01.2020								sportabzeichen@ssb-hannover.de		Anlage: 5.2			
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 Galoppschritt											
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtverbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!													

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2020								Start Nr.:		
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination										
		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		
1	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		Min.
		Br	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00		
	Schwimmen	Si	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00		Min.
		Go	18:25	18:00	18:40	19:30	20:20	21:20	21:30	11:30		
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	800 m										Min.
400 m												
20 km Radfahren	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	60:25	60:45	61:00	62:00	64:00			
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	7,50	7,50	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25		m
		Si	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00		
		Go	8,75	8,75	8,50	8,50	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		
	Steinstoßen bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	4 kg										m
		3 kg										
		Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80		
	Standweitsprung	Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60		m
Go		11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40			
Br		1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00			
Geräteturnen	Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30		m	
	Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55			
			Reck			Boden		Reck				Barren
3	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		
	25 m Schwimmen	100 m										Sek.
		50 m										
		Br	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Si	24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0		Sek.
		Go	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0		
		Br	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0		
	Geräteturnen	Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0		Sek.
Go		19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5			
		Sprung										
4	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			
Geräteturnen	Ausführung Seilspringen siehe unten!										gek.	
	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, 01.01.201920						sportabzeichen@ssb-hannover.de				Anlage: 5.1		
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 Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!												