

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2019								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	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40		
	StraÙe oder Gelände	Si	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30	Min.	
		Go	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			
Medizinballwurf nicht rückwärts	Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00	Min.		
	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30			
2 kg KugelstoÙen	Br	10,25	10,00	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50	m		
	Si	11,00	11,00	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50			
Kugelgewicht	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			
SteinstoÙen	Si	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00	m		
	Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00			
		7,26 kg							6 kg			
Gewicht 10 kg	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			
Gewicht 15 kg	Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55	m		
	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,35			
Standweitsprung	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			
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				
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					
200 m Radfahren mit flieg. Start	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			
Geräteturnen	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			
		Sprung									gek.	
Hochsprung	Si	1,30	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05	m		
	Go	1,40	1,40	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15			
Weitsprung (m)	Br	1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25	m		
	Si	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60			
Schleuderball 1 kg	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	4,80	4,70	4,50	4,40			
Seilspringen	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			
Anzahl	Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50	m		
	Br	10	10	10	10	10	20	20	10			
		Ausführung Seilspringen siehe unten!									Anz.	
Geräteturnen			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: 01.01.2019								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			
	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				
Standweitsprung	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								
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	40,0		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				
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 1 kg	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: 01.01.2019								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		
	Go	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,25	8,00	7,75			
	2 kg 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		m
	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			
Standweitsprung	Go										m	
Geräteturnen		Reck			Boden			Reck		Barren	gek.	
	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9			
	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				
Sprint		100 m				50 m				Sek.		
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			
mit flieg. Start	Go										Sek.	
Geräteturnen		Sprung									gek.	
	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			
1 kg 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			
Ausführung Seilspringen siehe unten!											Anz.	
	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		
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: 01.01.2019								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.	
		Si	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30		
	StraÙe oder	Br	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30	Min.	
		Si	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45		
	Gelände	Br	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55	Min.	
		Si	11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20		
	Schwimmen	400 m				200 m				Min.		
		Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00		110:20	
	7,5 km Walking/	Si	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			
Nordic Walking	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			
20 km Radfahren	Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30	Min.		
	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75		m	
Medizinballwurf	Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25	m		
	Go	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50			
nicht rückwärts	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			
KugelstoÙen	Go	6,50	6,25	6,25	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00	m		
	3 kg				2 kg							
Kugelgewicht	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			
SteinstoÙen	Go	9,35	9,00	8,45	7,85	7,35	6,85	6,40	6,10	m		
	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,90	0,85	0,80		m	
Gewicht 5 kg	Si	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			
Standweitsprung	Geräteturnen		Barren	Boden		Boden				gek.		
	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	8,3	8,8	9,5	10,4			
Geräteturnen	Si	11,2	11,4	11,6	11,8	7,5	7,9	8,6	9,5	gek.		
	Go	9,9	10,2	10,4	10,6	6,6	7,1	7,7	8,6			
Sprint	50 m				30 m				Sek.			
	Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5		66,5		
Sprintstrecke	Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5	Sek.		
	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			
200 m Radfahren	Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5	Sek.		
	mit flieg. Start											
Geräteturnen	Sprung		Boden		Sprung				gek.			
	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60		0,60		
Hochsprung	Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	m		
	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			
Schleuderball	Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90	m		
	Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50			
1 kg	Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00	m		
	Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00			
Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	Anz.		
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
Anzahl	Go	30	30	30	18	18	12	12	8	gek.		
	Ausführung Seilspringen siehe unten!											
4	Geräteturnen		Ringe	Reck	Schwebebalken				gek.			
	Nachweis der Schwimmfertigkeit:											
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich					Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl							
					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 Rückwärtswurf 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: 01.01.2019						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	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		m
			Drehwurf (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.	
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: 01.01.2019						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.
	Schwimmen	Br	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00		
		Si	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15	9:40		
	200 m	Go	6:10	5:40	5:10	09:45	8:50	8:20		Min.
	400 m		200 m			400 m				Min.
Radfahren	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00			
	Si		23:30	41:00	37:00	28:00	23:30			
5 km	Go		20:30	33:30	31:30	24:00	20:30			
10 km			5 km	10 km				Min.		
2	Schlagball 80 g	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	32,00		
		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		
		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		
		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			
	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			
	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			
	Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5			
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)				
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!							gek.	
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.									