

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.
		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	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		
	Go	11,75	11,75	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		
Kugelgewicht	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		
Gewicht 10 kg Gewicht 15 kg	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,35	m	
	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		
Standweitsprung	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,35	m	
	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	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	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	
25 m Schwimmen	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		
200 m Radfahren mit flieg. Start	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		
4	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	Br	Boden		Boden		Boden		Ringe		gek.	
	Si	Boden		Boden		Boden		Ringe			
	Go	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			
		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				
2	Medizinballwurf	Br	6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50		m	
	nicht rückwärts	Si	8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50			
	2 kg	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	
	Steinstoßen	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			
	Gewicht 10 kg	Go	10,35	10,25	9,85	9,50	9,30	9,10	8,90	8,50		m	
	Standweitsprung	Br	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90		m	
		Si	1,60	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20			
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	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			
	mit flieg. Start	Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0		Sek.	
	Geräteturnen		Sprung	Boden		Sprung						gek.	
	Hochsprung	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,70		m	
Si		1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,80				
Go		1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90				
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	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60					
Schleuderball	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				
Seilspringen	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!											
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											

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			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	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 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	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 nicht rückwärts	Br	7,50	7,25	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	8,50	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			
		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			
			4 kg							3 kg			
	Steinstoßen	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	7,95			
		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			
	Standweitsprung	Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00			
		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				
		Reck			Boden		Reck		Barren				
3	Sprint	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9		gek.	
		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			
			100 m				50 m						
	25 m Schwimmen	Br	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0			
		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			
		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			
			Sprung										
	Hochsprung	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85			
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				
	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				
	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				
	Si	15	15	15	15	15	30	30	20				
	Go	20	20	20	20	20	40	40	30				
		Ausführung Seilspringen siehe unten!											
		Boden						Ringe					
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, 01.01.2018					Anlage: 8.1								
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwürf 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											

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.	
		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			
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			
2 kg	Go	6,50	6,25	6,25	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00	m		
	Br	7,55	7,20	6,65	6,05	5,55	5,05	4,60	4,30			
KugelstoÙen	Si	8,55	8,10	7,60	6,95	6,45	5,95	5,50	5,20	m		
	Go	9,35	9,00	8,45	7,85	7,35	6,85	6,40	6,10			
Kugelgewicht	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,90	0,85	0,80	m		
	Si	1,20	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00			
SteinstoÙen	Go	1,45	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20	m		
	Br	7,55	7,20	6,65	6,05	5,55	5,05	4,60	4,30			
Gewicht 5 kg	Si	8,55	8,10	7,60	6,95	6,45	5,95	5,50	5,20	m		
	Go	9,35	9,00	8,45	7,85	7,35	6,85	6,40	6,10			
Standweitsprung	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,90	0,85	0,80	m		
	Si	1,20	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00			
Geräteturnen	Go	1,45	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20	m		
	Br	7,55	7,20	6,65	6,05	5,55	5,05	4,60	4,30			
2	Si	8,55	8,10	7,60	6,95	6,45	5,95	5,50	5,20	gek.		
	Go	9,35	9,00	8,45	7,85	7,35	6,85	6,40	6,10			
3	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	8,3	8,8	9,5	10,4	gek.		
	Si	11,2	11,4	11,6	11,8	7,5	7,9	8,6	9,5			
4	Go	9,9	10,2	10,4	10,6	6,6	7,1	7,7	8,6	Sek.		
	Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5			
5	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			
6	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			
7	Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5	Sek.		
	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,60			
8	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			
9	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			
10	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			
11	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			
12	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	Anz.		
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
13	Go	30	30	30	18	18	12	12	8	Anz.		
	Ausführung Seilspringen siehe unten!											
14	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	gek.		
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
15	Go	30	30	30	18	18	12	12	8	gek.		
	Ausführung Seilspringen siehe unten!											
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 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										

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	
	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		
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		
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 Tennisring 160-220g	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50	Pkt.
		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00	
	Schleuderball 1 kg	Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50	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		
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.								