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.
		Br	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50		
		Si	20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50		
	3000 m Lauf	Go	17:50	18:30	19:00	19:20	20:00	20:30	21:30	23:50	Min.	
	10 km Lauf	Br	91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40		
	Straße oder	Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40		
	Gelände	Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40	Min.	
		Br	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45		
		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		
	Schwimmen		400 m				200 m				Min.	
		Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	102:45		
	7,5 km Walking/	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.	
		Br	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00		
		Si	58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00		
1	20 km Radfahren	Go	47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00	Min.	
	Medizinballwurf	Br	6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50		
	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	m	
		Br	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50		
		Si	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25		
	Kugelstoßen	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		
	Steinstoßen	Si	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70		
	bis 69 (10kg) ab 70 (5kg)	Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00	m	
		Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90		
		Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20		
	Standweitsprung	Go	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50	m	
2	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		
	Sprintstrecke		50 m				50 m				Sek.	
		Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0		
		Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0		
	25 m Schwimmen	Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0	Sek.	
		Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5		
	200 m Radfahren	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.	
3	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		
	Schleuderball	Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00		
	1 kg	Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50	m	
	Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4		
	Anzahl	Si	20	20	20	14	14	10	10	6		
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8		
			Ausführung Seilspringen siehe unten!								Anz.	
4	Geräteturnen		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 - 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 derjeweilige 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 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	
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		Br	**17:50**	**17:20**	**17:40**	**18:30**	19:50	21:00	22:10	23:20		
		Si	**15:50**	**15:20**	**15:40**	**16:30**	17:20	18:30	19:30	20:20		
	3000 m Lauf	Go	**13:50**	**13:20**	**13:40**	**14:30**	15:00	15:50	16:30	17:20	Min.	
	10 km Lauf	Br	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20		
	Straße oder	Si	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40		
	Gelände	Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30	Min.	
		Br	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25		
		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		
	Schwimmen		800 m							400 m	Min.	
		Br	58:30	57:00	58.30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00		
	7,5 km Walking/	Si	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00		
	Nordic Walking	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		
	20 km Radfahren	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30	Min.	
2	Medizinballwurf	Br	10,25	**10:25**	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50		
	nicht rückwärts	Si	11,00	**11:25**	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50		
	2 kg	Go	11,75	12,00	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		
	Kugelstoßen	Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00		
	Kugelgewicht		6 kg		7,26 kg					6 kg	m	
		Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95		
	Steinstoßen	Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25		
	Gewicht 10 kg	Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55		
	Gewicht 15 kg	Go	10 kg		15 kg					10 kg	m	
		Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40		
		Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70		
	Standweitsprung	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00	m	
	Geräteturnen		Reck			Boden		Reck		Barren	gek.	
3		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		
	Sprint	Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2		
	Sprintstrecke		100 m					50 m			Sek.	
		Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0		
		Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0		
	25 m Schwimmen	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		
	200 m Radfahren	Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0		
	mit flieg. Start	Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0	Sek.	
	Geräteturnen		Sprung								gek.	
4		Br	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05		
		Si	1,40	1,45	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15		
	Hochsprung	Go	1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25	m	
		Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60		
		Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00		
	Weitsprung (m)	Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	m	
		Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50		
	Schleuderball	Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00		
	1 kg	Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50	m	
	Seilspringen	Br	5	5	5	10	10	40	40	**10**		
	Anzahl	Si	10	10	10	15	15	60	60	**20**		
		Go	15	15	15	20	20	80	80	**30**		
			Ausführung Seilspringen siehe unten!								Anz.	
	Geräteturnen		Boden			Boden		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, 01.01.2020 — 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	Laufschritt = 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 derjeweilige 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 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	
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		Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30		
		Si	22:50	23:30	24:10	24:40	**25:30**	26:40	**28:00**	29:30		
	3000 m Lauf	Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30	Min.	
	10 km Lauf	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30		
	Straße oder	Si	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30		
	Gelände	Go	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30	Min.	
		Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45		
		Si	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55		
		Go	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		
	Nordic Walking	Go	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00	Min.	
		Br	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00		
		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.	
2	Medizinballwurf	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75		
	nicht rückwärts	Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25		
	2 kg	Go	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50	m	
		Br	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25		
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25		
	Kugelstoßen	Go	6,50	6,25	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00		
	Kugelgewicht		3 kg				2 kg				m	
		Br	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10		
	Steinstoßen	Si	10,30	9,90	9,40	8,80	8,30	7,80	7,35	7,00		
	Gewicht ab 50 (3 kg)	Go	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80	m	
		Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80		
		Si	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00		
	Standweitsprung	Go	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20	m	
3	Geräteturnen		Barren	Boden			Boden				gek.	
		Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1		
		Si	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9		
	Sprint	Go	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8		
	Sprintstrecke		50 m				50 m				Sek.	
		Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5		
		Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5		
	25 m Schwimmen	Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5	Sek.	
		Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5		
	200 m Radfahren	Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0		
	mit flieg. Start	Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5	Sek.	
4	Geräteturnen		Sprung	Boden			Sprung				gek.	
		Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55		
		Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60		
	Hochsprung	Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65	m	
		Br	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10		
		Si	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50		
	Weitsprung	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		
	Schleuderball	Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00		
	1 kg	Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00	m	
	Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4		
	Anzahl	Si	20	20	20	14	14	10	10	6		
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8		
			Ausführung Seilspringen siehe unten!								Anz.	
	Geräteturnen		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: 5.2**

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 derjeweilige 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 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		
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	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	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40	Min.	
	Straße oder	Si	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30		
	Gelände	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/	Br	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00	Min.	
	Nordic Walking	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		
	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	7,50	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	8,75	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		
	Kugelgewicht		4 kg							3 kg		
	Steinstoßen	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80	m	
	bis 49 (5kg) **ab 50 (3kg)**	Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60		
		Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40		
	Standweitsprung	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	1,30		
		Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55		
3	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.	
	mit flieg. Start	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		
4	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	
	1 kg	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	5	5	5	10	10	40	40	10	Anz.	
	Anzahl	Si	10	10	10	15	15	60	60	20		
		Go	15	15	15	20	20	80	80	30		
			Ausführung Seilspringen siehe unten!									
	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, 01.01.201920 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	Laufschritt = 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 derjeweilige 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 m Jugend 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 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		Br	5:40	5:25	5:05	4:45	4:20	4:05			
		Si	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	3:25			
	800 m Lauf	Go	4:15	3:55	3:35	3:15	3:00	2:45		Min.	
		Br	10:00	12:00	17:00	25:00	35:00	55:00			
	Dauerlauf	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			
	200 m	Go	6:10	5:40	5:10	09:45	8:50	8:20			
	400 m		200 m		400 m					Min.	
		Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00			
	Radfahren	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		Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	34,00			
		Si	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	38,00			
	Schlagball 80 g	Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	42,00			
	Wurfball 200 g		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g				m	
		Br				6,25	7,00	7,50			
		Si				6,75	7,50	8,00			
		Go				7,25	8,00	8,50			
	Kugelstoßen					3 kg	4 kg	5 kg		m	
		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			
	Standweitsprung	Go	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40		m	
	Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		gek.	
3	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.	
		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			
	25 m Schwimmen	Go	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0		Sek.	
		Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0			
	200 m Radfahren	Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5			
	mit flieg. Start	Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0		Sek.	
	Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		gek.	
4		Br			0,85	0,95	1,10	1,20			
		Si			0,95	1,05	1,20	1,30			
	Hochsprung	Go			1,05	1,15	1,30	1,40		m	
	Zonenweitsprung	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30			
	(Punkte) bis 9 Jahre	Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60		Pkt.	
	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			
	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		Pkt.	
			Drehwurfwurf (Punkte)			Schleuderball (m)				m	
	Seilspringen	Br	**10**	**10**	**20**	10	10	10			
	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	

Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2020 — sportabzeichen@ssb-hannover.de — **Anlage: 5.6**

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 Galoppschritt
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 derjeweilige 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 **W** Jugend 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 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		Br	5:40	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50			
		Si	5:00	4:50	4:40	4:25	4:20	4:05			
	800 m Lauf	Go	4:15	4:10	4:00	3:45	3:35	3:25		Min.	
		Br	8:00	10:00	15:00	20:00	30:00	45:00			
	Dauerlauf	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			
	200 m	Go	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	9:05			
	400 m		200 m			400 m				Min.	
		Br		27:00	50:30	45:00	38:00	32:30			
	Radfahren	Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30			
	5 km	Go		21:00	35:30	33:30	38:30	25:00			
	10 km			5 km	10 km					Min.	
2		Br	6,00	9,00	11,00	15,00	20,00	24,00			
		Si	9,00	12,00	15,00	18,00	24,00	27,00			
	Schlagball 80 g	Go	12,00	15,00	18,00	22,00	27,00	31,00			
	Wurfball 200 g		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g				m	
		Br				4,75	5,50	5,75			
		Si				5,25	6,00	6,25			
		Go				5,75	6,50	6,75			
	Kugelstoßen					3 kg				m	
		Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65			
		Si	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70	1,80			
	Standweitsprung	Go	1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00		m	
	Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		gek.	
3	Laufen	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6			
		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.	
		Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5			
		Si	38,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5			
	25 m Schwimmen	Go	30,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0		Sek.	
		Br		41,0	37,0	31,0	27,0	25,0			
	200 m Radfahren	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.	
4		Br			0,80	0,90	0,95	1,05			
		Si			0,90	1,00	1,05	1,15			
	Hochsprung	Go			1,00	1,10	1,15	1,25		m	
	Zonenweitsprung	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40			
	(Punkte) bis 9 Jahre	Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70		Pkt.	
	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			
	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		Pkt.	
			Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)				m	
	Seilspringen	Br	**10**	**10**	**20**	10	10	10			
	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	

Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2020 — sportabzeichen@ssb-hannover.de — **Anlage: 5.5**

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 Galoppschritt
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 derjeweilige 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!