

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2022												
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	17:50	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					
2	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				
	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				
		Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25				
	Steinstoßen Gewicht 10 kg	Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55		m		
Gewicht 15 kg		Go	10 kg	15 kg									10 kg	
Br		2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40					
Standweitsprung	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70		m			
	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00					
	Geräteturnen		Reck		Boden		Reck		Barren				gek.	
3	Sprint Sprintstrecke	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	1,35	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 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		Boden		Boden		Boden		Ringe		gek.				
Ausführung Seilspringen siehe unten!														
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, 01.01.2022							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 der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthilfe oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332</a> 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: <b>01.01.2022</b>								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			
2	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 Kugelgewicht	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		
	Steinstoßen bis 69 (10kg) ab 70 (5kg)	Br	7,75	7,65	7,25	<b>9,40</b>	<b>9,20</b>	<b>9,00</b>	<b>8,80</b>	<b>8,40</b>	m	
		Si	9,05	8,95	8,55	<b>10,70</b>	<b>10,50</b>	<b>10,30</b>	<b>10,10</b>	<b>9,70</b>		
		Go	10,35	10,25	9,85	<b>12,00</b>	<b>11,80</b>	<b>11,60</b>	<b>11,40</b>	<b>11,00</b>		
	Standweitsprung	Br	<b>1,35</b>	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90	m	
Si		<b>1,65</b>	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20			
Go		<b>1,95</b>	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50			
Geräteturnen		Barren	Boden	Boden						gek.		
3	Sprint Sprintstrecke	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	<b>12,2</b>	<b>13,0</b>	<b>14,1</b>	<b>15,5</b>	Sek.	
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	<b>11,2</b>	<b>12,0</b>	<b>13,1</b>	<b>14,5</b>		
		Go	8,5	8,8	9,1	9,6	<b>10,1</b>	<b>10,9</b>	<b>12,0</b>	<b>13,4</b>		
	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	43,5	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.	
4	Hochsprung	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	<b>0,65</b>	m	
		Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	<b>0,75</b>		
		Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	<b>0,85</b>		
	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	<b>3,50</b>	3,30	3,10	2,90	2,60		
	Schleuderball 1 kg	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 Anzahl	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			
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, <b>01.01.2022</b>					sportabzeichen@ssb-hannover.de				<b>Anlage: 5.4</b>			
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 <b>Galoppssprung</b>										
<b>Datenschutz:</b> 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 <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332</a> 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: <b>01.01.2022</b>								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	20:50	20:24	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		
	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	60:25	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 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		
	Kugelgewicht	4 kg								3 kg	m	
		Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80		
		Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60		
	Steinstoßen bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40	m	
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	1,30			
Standweitsprung	Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55	m		
	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80			
	Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60			
3	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
	Sprint	Go	15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5	Sek.	
		100 m				50 m						
		Br	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0		
	25 m Schwimmen	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		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	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								gek.				
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	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	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	Ausführung Seilspringen siehe unten!								gek.		
		Boden						Ringe				
		Nachweis der Schwimmfertigkeit:										
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, <b>01.01.2022</b>						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										
<b>Datenschutz:</b> 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-/Stadtsporbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332</a> 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: <b>01.01.2022</b>								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	<b>25:30</b>	26:40	<b>28:00</b>	29:30			
		Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30			
	10 km Lauf Straße oder Gelände	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			
		Go	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30			
	Schwimmen	400 m	Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45		Min.
			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		
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20		Min.	
		Si	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00			
		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				
2	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	3 kg	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		
			Go	6,50	6,25	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00		
	Steinstoßen Gewicht ab 50 (3 kg)	Br	<b>9,40</b>	<b>9,05</b>	<b>8,50</b>	<b>7,90</b>	<b>7,40</b>	<b>6,90</b>	<b>6,45</b>	<b>6,10</b>		m	
		Si	<b>10,30</b>	<b>9,90</b>	<b>9,40</b>	<b>8,80</b>	<b>8,30</b>	<b>7,80</b>	<b>7,35</b>	<b>7,00</b>			
		Go	<b>11,10</b>	<b>10,70</b>	<b>10,20</b>	<b>9,60</b>	<b>9,10</b>	<b>8,60</b>	<b>8,15</b>	<b>7,80</b>			
	Standweitsprung	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80		m	
		Si	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00			
		Go	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20			
Geräteturnen	Barren	Boden		Boden							gek.		
		Sprint	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	<b>13,5</b>	<b>14,3</b>			<b>15,5</b>	<b>17,1</b>
			Si	11,2	11,4	11,6	11,8	<b>12,3</b>	<b>13,1</b>			<b>14,3</b>	<b>15,9</b>
Sprintstrecke	50 m	Go	9,9	10,2	10,4	10,6	<b>11,1</b>	<b>12,0</b>	<b>13,2</b>	<b>14,8</b>		Sek.	
		25 m Schwimmen	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
Go	30,5		32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5				
200 m Radfahren mit flieg. Start	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				
Geräteturnen	Sprung	Boden		Sprung							gek.		
		Hochsprung	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65			0,60	<b>0,55</b>
			Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75			0,70	<b>0,60</b>
Go	1,00		0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	<b>0,65</b>				
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				
	Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90				
Schleuderball 1 kg	Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50		m		
	Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00				
	Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00				
Seilspringen Anzahl	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				
4	Geräteturnen	Ringe		Reck		Schwebelbalken					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, <b>01.01.2022</b>										sportabzeichen@ssb-hannover.de		<b>Anlage: 5.2</b>	
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 <b>Galoppsprung</b>											
<b>Datenschutz:</b> 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 <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332</a> 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 <u>W</u> Jugend Stand: <b>01.01.2022</b>						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		
		Go	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00		
	Schwimmen	Br	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50		Min.
		Si	7:40	7:00	6:25	12:55	11:40	10:30		
		Go	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	9:05		
			200 m			400 m				
	Radfahren	Br		27:00	50:30	45:00	38:00	32:30		Min.
		Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30		
Go			21:00	35:30	33:30	28:30	25:00			
		5 km			10 km					
2	Schlagball 80 g	Br	6,00	9,00	11,00	<b>15,00</b>	20,00	24,00		m
		Si	9,00	12,00	15,00	<b>18,00</b>	24,00	27,00		
		Go	<b>12,00</b>	15,00	18,00	<b>22,00</b>	27,00	<b>31,00</b>		
			Schlagball 80 g			Wurfball 200 g				
	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							
	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.
3	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			
	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		
		Go		31,0	27,0	23,5	21,5	20,0		
	Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		gek.
	4	Hochsprung	Br			0,80	0,90	0,95	1,05	
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.
		Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70		
		Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00		
Weitsprung (m)										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		
		Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00		
			Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)				
Seilspringen		Br	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	10	10	10		Anz.
	Si	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	20	15	15			
	Go	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	30	20	20			
		Ausführung Seilspringen siehe unten!								
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, <b>01.01.2022</b>						sportabzeichen@ssb-hannover.de		<b>Anlage: 5.5</b>		
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 <b>Galoppsprung</b>								
10 - 11 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung								
12 - 13 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung								
14 - 17 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung								
<b>Datenschutz:</b> 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 <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332</a> 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 <u>M</u> Jugend Stand: <b>01.01.2022</b>						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	<b>4:05</b>	Min.
		Si	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	<b>3:25</b>	
		Go	4:15	3:55	3:35	3:15	<b>3:00</b>	<b>2:45</b>	
	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	
		Go	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00	
	Schwimmen	Br	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00	Min.
		Si	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15	9:40	
		Go	6:10	5:40	5:10	09:45	8:50	8:20	
	Radfahren	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00	Min.
Si			23:30	41:00	37:00	28:00	23:30		
Go			20:30	33:30	31:30	24:00	20:30		
2	Schlagball 80 g	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	<b>34,00</b>	m
		Si	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	<b>38,00</b>	
		Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	<b>42,00</b>	
	Kugelstoßen	Schlagball 80 g			Wurfball 200 g				m
		Br				6,25	7,00	7,50	
		Si				6,75	7,50	8,00	
	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	
	3	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		
	Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0		
4	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 (Punkte) bis 9 Jahre	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30	Pkt.
		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60	
		Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90	
	Weitsprung (m)	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50	Pkt.
		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00	
		Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50	
	Seilspringen	Drehwurfwurf (Punkte)			Schleuderball (m)				Anz.
Br		10	10	20	10	10	10		
Si		15	15	30	20	15	15		
Geräteturnen	Go	25	25	40	30	20	20	gek.	
	Ausführung Seilspringen siehe unten!								
	Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden			
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, <b>01.01.2022</b>						<a href="mailto:sportabzeichen@ssb-hannover.de">sportabzeichen@ssb-hannover.de</a>		<b>Anlage: 5.6</b>	
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 <b>Galoppsprung</b>							
10 - 11 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung							
12 - 13 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung							
14 - 17 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung							
<b>Datenschutz:</b> 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 <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332</a> 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!									