

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2025								Start-Nr.:					
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:							
Verein / Schule / Organisation / Adresse															
Ident-Nummer, letzte		Zahl der Verleihnummer:		E-Mail:		In Sportabzeichen-digital registriert: ja nein									
				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.				
Ausdauer	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	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					
	StraÙe oder Gelände	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					
	Schwimmen	800 m									Min.				
400 m															
71:00															
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						
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	11,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,50	m				
		Si	13,00	13,50	13,00	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00					
		Go	14,00	14,50	14,50	14,00	14,00	13,50	13,50	13,00					
	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									m				
		7,26 kg													
		6 kg													
	Steinstoßen	Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95	m				
Si		10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25						
Go		10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55						
Gewicht 10 kg	10 kg									m					
	15 kg														
	10 kg														
Standweitsprung	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40	m					
	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70						
	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00						
Geräteturnen	Reck			Boden			Reck		Barren		gek.				
	Übungen 6.2.6.1			bis		6.2.6.4									
	Erweiterter														
Schnelligkeit	Leistungskatalog														
		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						
Sprintstrecke	100 m									Sek.					
	50 m														
	45,0														
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						
Koordination	Geräteturnen	Sprung										gek.			
		Hochsprung	Br	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05			m	
			Si	1,40	1,45	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15				
	Go		1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25					
	Weitsprung (m)	Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60	m				
		Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00					
		Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40					
	Schleuderball 1 kg	Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50	m				
		Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00					
		Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50					
Seilspringen	Br	5	5	5	10	10	40	40	10	Anz.					
	Si	10	10	10	15	15	60	60	20						
	Go	15	15	15	20	20	80	80	30						
Geräteturnen	Ausführung Seilspringen siehe unten!										gek.				
	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							
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover						sportabzeichen@ssb-hannover.de									
18 - 29 Jahre		Seilspringen Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung													
30 - 39 Jahre		Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung													
40 - 49 Jahre		Seilspringen Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung													
50 - 54 Jahre		Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung													
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtverband oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de															

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2025								Start Nr.:			
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:					
Verein / Schule / Organisation / Adresse													
Ident-Nummer, letzte				E-Mail:				In Sportabzeichen-digital registriert: ja nein					
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.		
Ausdauer	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			
			400 m				200 m						
	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				
Kraft	Medizinballwurf	Br	7,00	6,50	6,00	6,00	6,00	5,50	5,00	4,50	m		
	nicht rückwärts	Si	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	6,50			
	2 kg	Go	12,50	12,50	11,50	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00			
	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				
	Steinstoßen bis 69 10 kg	Br	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40	m		
		Si	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70			
		Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00			
	ab 70 (5 kg), ab 80 (3kg)	Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00	m		
	Standweitsprung	Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90	m		
Si		1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20				
Go		1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50				
Geräteturnen		Barren		Boden			Boden				gek.		
Erweiterter Leistungskatalog			Übungen		6.2.6.1		bis		6.2.6.4			gek.	
Schnelligkeit	Sprint	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5	Sek.		
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5			
		Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4			
	Sprintstrecke		50 m				50 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	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.	
	Koordination	Hochsprung	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	m	
Si			1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75			
Go			1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85			
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	3,50	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		Br	10	10	10	8	8	6	6	4	Anz.		
Anzahl		Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
Go		30	30	30	18	18	12	12	8				
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			
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover								sportabzeichen@ssb-hannover.de					
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 Galoppsprung											
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de													

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2025								Start Nr.:		
Name:		Vorname:								Geburtsdatum:		
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte		E-Mail:		In Sportabzeichen-digital registriert: ja nein								
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.	
Ausdauer	3000 m Lauf	Br	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50	Min.	
		Si	18:50	18:20	18:40	19:30	20:00	20:40	21:30	22:10		
		Go	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	18:30	18:50	19:10		
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40	Min.	
		Si	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30		
		Go	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00		
	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	60:00	60:00	61:00	61:30	62:00	63:00	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			
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	8,00	8,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50	m	
		Si	9,00	9,00	9,00	8,50	8,50	8,50	8,50	7,50		
		Go	10,00	10,00	10,00	9,50	9,50	9,50	9,50	9,00		
	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		
			4 kg							3 kg		
	Steinstoßen bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80	m	
		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			
			Reck	Boden	Reck	Barren				gek.		
			Übungen	bis	6.2.6.4					gek.		
		Leistungskatalog										
Schnelligkeit	Sprint Sprintstrecke	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		
			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 mit flieg. Start	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		
		Sprung								gek.		
Koordination	Hochsprung	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85	m	
		Si	1,20	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95		
		Go	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,10	1,05		
	Weitsprung (m)	Br	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60	m	
		Si	3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00		
		Go	4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40		
	Schleuderball 1 kg	Br	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50	m	
		Si	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00		
		Go	29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00		
	Seilspringen Anzahl	Br	5	5	5	10	10	40	40	10	Anz.	
Si		10	10	10	15	15	60	60	20			
Go		15	15	15	20	20	80	80	30			
		Ausführung Seilspringen siehe unten!								gek.		
		Boden					Ringe					
Nachweis der Schwimmfertigkeit:						Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl						
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich						4 - 7 Punkte		Bronze				
						8 - 10 Punkte		Silber				
						11 - 12 Punkte		Gold				
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover						sportabzeichen@ssb-hannover.de						
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 DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtverband oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de												

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2025								Start Nr.:			
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:					
Verein / Schule / Organisation / Adresse													
Ident-Nummer, letzte				E-Mail:				In Sportabzeichen-digital registriert: ja nein					
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.		
Ausdauer	3000 m Lauf	Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30		Min.	
		Si	22:50	23:30	24:10	24:40	25:30	26:40	28:00	29:30			
		Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30			
	10 km Lauf	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30		Min.	
		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				
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	5,50	5,00	5,00	4,50	4,50	4,00	3,50	3,00		m	
		Si	7,50	7,00	7,00	6,50	6,50	5,50	4,50	4,00			
		Go	9,00	8,50	8,50	7,50	7,50	6,50	5,50	5,00			
	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	2 kg	Br	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10		m
			Si	10,30	9,90	9,40	8,80	8,30	7,80	7,35	7,00		
			Go	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80		
	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.			
Erweiterter Leistungskatalog		Übungen 6.2.6.1 bis 6.2.6.4									gek.		
Schnelligkeit	Sprint	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1		Sek.	
		Si	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9			
		Go	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8			
	25 m Schwimmen	50 m	Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5		Sek.
			Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5		
			Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	50 m	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.		
	Koordination	Hochsprung	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55		m
			Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60		
Go			1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65			
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			
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					
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover					sportabzeichen@ssb-hannover.de								
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 Galoppsprung								
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de													

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel w Jugend Stand: 01.01.2025					Start Nr.:		
Name:			Vorname:			Geburtsdatum:			
Verein / Schule / Organisation / Adresse									
Ident-Nummer, letzte		E-Mail:					In Sportabzeichen-digital registriert: ja nein		
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	
Ausdauer	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	
	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		
	Go		21:00	35:30	33:30	28:30	25:00		
10 km			5 km	10 km			Min.		
Kraft	Schlagball 80 g	Br	6,00	9,00	11,00	15,00	20,00	24,00	m
		Si	9,00	12,00	15,00	18,00	24,00	27,00	
		Go	12,00	15,00	18,00	22,00	27,00	31,00	
	Wurfball 200 g		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g			m
	Medizinball 1kg bis 11 J.	Br	2,50	3,00	5,00	4,75	5,50	5,75	m
		Si	3,50	4,00	6,00	5,25	6,00	6,25	
		Go	4,50	5,00	7,00	5,75	6,50	6,75	
	Kugelstoßen				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.	
Schnelligkeit	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.
Koordination	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	
	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)			m
Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10	Anz.	
	Si	15	15	30	20	15	15		
	Go	25	25	40	30	20	20		
		Ausführung Seilspringen siehe unten!						gek.	
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		
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover					sportabzeichen@ssb-hannover.de				
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 Galoppsprung							
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 der jeweilige Veranstalter des DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de									

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel m Jugend Stand: 01.01.2025						Start Nr.:		
Name:			Vorname:				Geburtsdatum:			
Verein / Schule / Organisation / Adresse										
Ident-Nummer, letzte				E-Mail:				In Sportabzeichen-digital registriert: ja nein		
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.	
Ausdauer	800 m Lauf	Br	5:40	5:25	5:05	4:45	4:20	4:05	Min.	
		Si	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	3:25		
		Go	4:15	3:55	3:35	3:15	3:00	2:45		
	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		
	Geländelauf	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		
	Schwimmen	200 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	Min.		
	10 km		5 km	10 km						
Kraft	Schlagball 80 g	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	34,00	m	
		Si	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	38,00		
		Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	42,00		
	Wurfball 200 g	Schlagball 80 g		Wurfball 200 g					m	
		Medizinball 1kg bis 11 J.	Br	2,50	3,00	5,50	6,25	7,00		7,50
			Si	3,50	4,00	6,50	6,75	7,50		8,00
	Kugelstoßen	Go	4,50	5,00	7,50	7,25	8,00	8,50	m	
						3 kg	4 kg	5 kg		
	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	
		Si	6,8	6,4	9,3	8,9	15,4		14,8	
Schnelligkeit	30 m	Go	6,0	5,7	8,4	8,1	14,1	13,5	Sek.	
		50 m	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
	100 m	Go	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0	Sek.	
		25 m Schwimmen	Br		38,0	35,0	29,5	24,0		22,0
			Si		33,0	30,5	26,0	21,5		19,5
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0	Sek.	
		Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung		Sprung
	Koordination	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		
Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g		Drehwurfwurf (Punkte)		Schleuderball (m)					m	
	Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10		
		Si	15	15	30	20	15	15		
Anzahl	Go	25	25	40	30	20	20	Anz.		
	Ausführung Seilspringen siehe unten!									
	Geräteturnen	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		
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover					sportabzeichen@ssb-hannover.de					
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 Galoppsprung								
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 der jeweilige Veranstalter des DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de										