

Datenschutz

Einverständniserklärung (DSGVO) für die Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen

Erhebung, Speicherung und Weitergabe personenbezogener Daten

Hiermit willige ich der Erhebung, Speicherung sowie Weitergabe meiner Daten an den zuständigen Fachverband für die Verarbeitung des Deutschen Sportabzeichens ein.

Aufbewahrung Laufzettel im Saisonverlauf

Hiermit willige ich, dass mein Laufzettel im Saisonverlauf im Hard-Copy Ordner abgelegt wird, der zu den Trainingszeiten auch für andere Teilnehmer einsehbar ist.

Vorname Name Teilnehmer/in

Unterschrift Teilnehmer/in

Bei Minderjährigen zusätzlich

Vorname Name (Erziehungsberechtigte/r)

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO

Nach Artikel 13 und 14 EU-DSGVO hat der Verantwortliche einer betroffenen Person, deren Daten er verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereit zu stellen. Dieser Informationspflicht kommen die nachfolgenden Ausführungen nach.

1. Name und Kontaktdaten des für die Verarbeitung Verantwortlichen:

Verantwortliche Stelle im Sinne der Datenschutzgesetze, insbesondere der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO), ist:
Turnerschaft Großburgwedel e.V. Tel. 05139 - 34 90
Hannoversche Straße 51 Fax. 05139 - 60 36
30938 Burgwedel E-Mail mail@tsg-info.de
Vorstand i.S.d. § 26 BGB: Ulrich Appel (Vorsitzender), Ulrich Friedrich, Dr. Udo Vogeler

2. Zweck, für die personenbezogenen Daten verarbeitet werden:

Die personenbezogenen Daten (bei Prüflingen mit Behinderung zusätzlich die Daten zu Art und Schwere der Behinderung) werden für das Sportabzeichen verarbeitet (z.B. Feststellung der Voraussetzungen für die Verleihung des Deutschen Sportabzeichens und Nachweis der Berechtigung zur Führung dieses Leistungsabzeichens, Einladung zu der Sportabzeichen Verleihung).

3. Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt:

Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO. Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt für die Erfüllung eines Vertrags, dessen Vertragspartei der Prüfling ist, oder ist zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen erforderlich, die auf Anfrage des Prüflings erfolgen. Bei Prüflingen mit Behinderung ist Rechtsgrundlage Art. 9 Abs. 2 lit. a) DSGVO. Die Verarbeitung erfolgt, weil die betroffene Person in die Verarbeitung ihrer auf die Behinderung bezogenen Daten ausdrücklich eingewilligt hat. Die Veröffentlichung personenbezogener Daten im Internet oder in lokalen, regionalen oder überregionalen Printmedien erfolgt zur Wahrung berechtigter Interessen des Vereins (vgl. Artikel 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO). Das berechtigte Interesse des Vereins besteht in der Information der Öffentlichkeit durch Berichtserstattung über die Aktivitäten des Vereins. In diesem Rahmen werden nach Vorlage der Einverständniserklärung der betreffenden Prüflinge personenbezogene Daten einschließlich von Bildern der Teilnehmer zum Beispiel im Rahmen der Berichterstattung über sportliche Ereignisse des Vereins veröffentlicht.

4. Die Empfänger oder Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten:

Personenbezogene Daten werden nach Absolvierung der nötigen Disziplinen an den Regionssportbund Hannover (das gilt auch für das Sportabzeichen für Behinderte) weitergeleitet.

5. Die Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden oder, falls dies nicht möglich ist, die Kriterien für die Festlegung der Dauer:

Soweit erforderlich, werden die personenbezogenen Daten für die Dauer der Prüfung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet und gespeichert. Mit Beendigung der Saison des Deutschen Sportabzeichens werden die Datenkategorien gemäß den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen weitere zehn Jahre vorgehalten und dann gelöscht. In der Zeit zwischen Beendigung der Saison des Deutschen Sportabzeichens und der Löschung wird die Verarbeitung dieser Daten eingeschränkt.

6. Der betroffenen Person stehen unter den in den Artikeln jeweils genannten Voraussetzungen die nachfolgenden Rechte zu:

- das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DSGVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DSGVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DSGVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DSGVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DSGVO,
- das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DSGVO,
- das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde nach Artikel 77 DSGVO
- das Recht, eine erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen zu können, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung hierdurch berührt wird.

7. Die Quelle, aus der die personenbezogenen Daten stammen:

Die personenbezogenen Daten werden grundsätzlich im Rahmen der Anmeldung für das Deutsche Sportabzeichen erhoben.
Ende der Informationspflicht

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2024												
Name		Vorname				Geburtsdatum								
Straße Hausnummer		PLZ Ort				Verein								
E-Mail		Telefon Festnetz				Telefon mobil								
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.			
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				
	Kraft	800 m	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				
7,5 km Walking/ Nordic Walking		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				
20 km Radfahren		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					
	Kugelgewicht	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				
	Steinstoßen bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	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				
	Geräteturnen			Reck		Boden		Reck		Barren			gek.	
Erweiterter			Übungen	6.2.6.1	bis	6.2.6.4								
Leistungskatalog														
Schnelligkeit	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	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				
	25 m Schwimmen	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				
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85	gek.			
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					
Koordination	Hochsprung	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				
	Weitsprung (m)	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				
	Schleuderball 1 kg	Br	5	5	5	10	10	40	40	10	m			
		Si	10	10	10	15	15	60	60	20				
		Go	15	15	15	20	20	80	80	30				
	Geräteturnen			Ausführung Seilspringen siehe unten!								Anz. 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 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														

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2024									
Name			Vorname				Geburtsdatum					
Straße Hausnummer			PLZ Ort				Verein					
E-Mail			Telefon Festnetz				Telefon mobil					
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.
Ausdauer	3000 m Lauf	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		
		Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30		Min.
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30		
		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		Min.
	Schwimmen	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		Min.
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20		
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		Min.	
20 km Radfahren	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			
	Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30		Min.	
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	5,50	5,00	5,00	4,50	4,50	4,00	3,50	3,00		
		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		m
	Kugelstoßen Kugelgewicht	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		
		Go	6,50	6,25	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00		m
	Steinstoßen Gewicht ab 50 (3 kg)	Br	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10		
		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		m
	Standweitsprung	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			
Go		1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20		m	
Geräteturnen		Barren	Boden		Boden						gek.	
Erweiterter		Übungen 6.2.6.1 bis 6.2.6.4										gek.
Leistungskatalog												
Schnelligkeit	Sprint	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		
		Go	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8		
	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		Sek.
200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5			
	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		Sek.	
Geräteturnen		Sprung		Boden		Sprung					gek.	
Koordination	Hochsprung	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		
		Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65		m
	Weitsprung	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		
		Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90		m
Schleuderball 1 kg	Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50			
	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		m	
Seilspringen Anzahl	Br	10	10	10	8	8	6	6	4			
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
	Go	30	30	30	18	18	12	12	8		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			
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 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 M Jugend Stand: 01.01.2024									
Name			Vorname					Geburtsdatum			
Straße Hausnummer			PLZ Ort					Verein			
E-Mail			Telefon Festnetz					Telefon mobil			
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.	
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			
	Schwimmen	Br	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00			
		Si	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15	9:40			
		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				
	Si		23:30	41:00	37:00	28:00	23:30				
	Go		20:30	33:30	31:30	24:00	20:30				
5 km		5 km			10 km				Min.		
10 km		5 km			10 km				Min.		
Kraft	Schlagball 80 g	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			
		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	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			
		Go	4,50	5,00	7,50	7,25	8,00	8,50			
	J. Kugelstoßen					3 kg	4 kg	5 kg		m	
	Standweitsprung	Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05			
		Si	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20			
Go		1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40				
Geräteturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		gek.		
Schnelligkeit	Laufen	Br	7,7	7,2	10,3	9,7	17,0	16,3			
		Si	6,8	6,4	9,3	8,9	15,4	14,8			
		Go	6,0	5,7	8,4	8,1	14,1	13,5			
			30 m		50 m		100 m			Sek.	
	25 m Schwimmen	Br	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5			
		Si	38,0	33,0	29,0	27,0	25,5	24,5			
		Go	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0			
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0			
		Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5			
		Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0			
Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		gek.		
Koordination	Hochsprung	Br			0,85	0,95	1,10	1,20			
		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				
			Drehwurfwurf (Punkte)			Schleuderball (m)				m	
Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10				
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			
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-/Stadtverband oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de											

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2024										
Name			Vorname				Geburtsdatum						
Straße Hausnummer			PLZ Ort				Verein						
E-Mail			Telefon Festnetz				Telefon mobil						
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.	
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	Straße oder	Si	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40		Min.
		Gelände	Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30		
	Schwimmen	800 m	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			
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	Kugelgewicht	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		
	Steinstoßen	Gewicht 10 kg Gewicht 15 kg	Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95		m
			Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25		
			Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55		
	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.		
Erweiterter		Übungen 6.2.6.1			bis		6.2.6.4				gek.		
Leistungskatalog													
Schnelligkeit	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	Sprintstrecke	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.	
		Go	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0			
Geräteturnen		Sprung										gek.	
Koordination	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.		
Nachweis der Schwimmfähigkeit:			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-/Stadtsportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de													

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2024										
Name			Vorname				Geburtsdatum					
Straße Hausnummer			PLZ Ort				Verein					
E-Mail			Telefon Festnetz				Telefon mobil					
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.	
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		
	Kraft	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		
Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg		Br	7,00	6,50	6,00	6,00	6,00	5,50	5,00	4,50	m	
		Si	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	6,50		
		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			
Steinstoßen bis 69 10 ab 70 (5 kg), ab 80 (3k)	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			
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					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		
		Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0	Sek.	
Br		Sprung		Boden		Sprung						gek.
Si												
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.	
Si		20	20	20	14	14	10	10	6			
Go		30	30	30	18	18	12	12	8			
Geräteturnen	Ausführung Seilspringen siehe unten!										gek.	
	Ringe	Reck			Schwebebalken							
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 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 W Jugend Stand: 01.01.2024									
Name			Vorname				Geburtsdatum				
Straße Hausnummer			PLZ Ort				Verein				
E-Mail			Telefon Festnetz				Telefon mobil				
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.		
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			
	Geländelauf	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			
	Schwimmen	200 m	Br	200 m		400 m		Min.			
400 m		Si	27:00		50:30		32:30				
10 km		Go	24:00		43:00		39:30				
Radfahren	5 km	Br	21:00		35:30		28:30		Min.		
	10 km	Si	24:00		39:30		32:30				
	10 km	Go	21:00		35:30		33:30				
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			
		Br	2,50	3,00	5,00	4,75	5,50			5,75	
		Si	3,50	4,00	6,00	5,25	6,00			6,25	
	J. Kugelstoßen	Go	4,50	5,00	7,00	5,75	6,50	6,75	m		
		3 kg						gek.			
		Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55				
	Standweitsprung	Si	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70	1,80	m		
Go		1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00				
Geräteturnen		Boden		Boden	Barren	Reck	Boden	Reck			
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			
	25 m Schwimmen	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	
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	30,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0	Sek.		
		Br	41,0		37,0		31,0				
		Si	36,0		32,0		27,0				
	Geräteturnen	Go	31,0		27,0		23,5		gek.		
Sprung		Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung					
Br		0,80		0,90		0,95					
Koordination	Hochsprung	Si	0,90		1,00		1,05		m		
		Go	1,00		1,10		1,15				
		Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40			
	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70	Pkt.		
		Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00			
		Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00			
	Tennisring 160-220g	Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00	Pkt.		
		Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00			
		Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)			m			
	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!						gek.				
	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-/Stadtverband oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie											
Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de											



Name	Vorname	Geburtsdatum
Straße		PLZ Ort

Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Disziplingruppen Ausdauer **oder** Schnelligkeit im Zuge der Sportabzeichen-Prüfung (hierbei genügt der entsprechende Eintrag in die Prüfkarte) bzw. durch folgende Möglichkeiten:

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- Als Nachweis der Schwimmfertigkeit gilt auch, wenn eine Strecke aus der Disziplingruppe **Ausdauer** vollständig durchschwommen wird, die erreichte Zeit aber nicht der Mindestanforderung für die Leistungsstufe Bronze entspricht
Strecke: _____ Zeit: _____ (Min.) _____ (Sek.)
- 25 m in der geforderten Zeit in der Gruppe **Schnelligkeit:** Zeit: _____ (Min.) _____ (Sek.)
- <12 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit (am Stück und ohne Unterbrechung) oder Vorlage des „Deutschen Jugendschwimmabzeichens“ ab Bronze
- ≥12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Min. (am Stück und ohne Unterbrechung) oder Vorlage des „Deutschen Jugendschwimmabzeichens“ in Gold, des „Deutschen Schwimmabzeichens“ bzw. des „Deutschen Rettungsschwimmabzeichens“ bei Abnahme durch DLRG, DSV, Wasserwacht, DRK, ASB sowie des „Deutschen Triathlon-Abzeichens“, des „Deutschen Fünfkampfabzeichens“ und des „Leistungsabzeichens Flossenschwimmen“
- 15 Min. Dauerschwimmen (im offenen Gewässer möglich), wobei eine offensichtliche Fortbewegung im Wasser ersichtlich sein muss
- 100 m Kleiderschwimmen in höchstens 4 Min. mit anschließendem Entkleiden im Wasser gemäß Ausführungsbestimmungen der DLRG bzw. Wasserwacht im DRK für diese Übung

Der Nachweis kann rückwirkend (vom laufenden Jahr) fünf Jahre (bei Erwachsenen) durch Vorlage einer Urkunde oder Prüfkarte anerkannt werden; bei Kindern und Jugendlichen genügt ein einmaliger Nachweis.

Beim Training und bei Prüfungen ist immer darauf zu achten, dass eine im Rettungswesen ausgebildete Person anwesend ist!

Ort der Prüfung: _____ Prüfer-Nr./Ident-Nr.: _____
Datum der Prüfung: _____ (wenn vorhanden)

Stempel Unterschrift Prüfer/in

Die auf dem Nachweis erfassten personenbezogenen Daten können für Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet werden, wobei nur das Vorlegen des Nachweises für eine Verleihung nicht ausreicht. 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 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.

Nationale Förderer

