

**HSB HAMBURGER
SPORTBUND**



HAMBURG MACHT
DAS SPORTABZEICHEN!

SCHULWETTBEWERB
2025



AUSSCHREIBUNG SPORTABZEICHEN: WETTBEWERB FÜR SCHULEN 2025



Der Hamburger Sportbund (HSB) richtet in Zusammenarbeit mit der Behörde für Schule und Berufsbildung auch 2025 den Sportabzeichen-Schulwettbewerb aus.

AUSSCHREIBUNG

Teilnahmeberechtigung

Teilnahmeberechtigt sind alle Hamburger Schulen. Mind. eine Sportlehrkraft der Schule muss im Besitz einer Prüfberechtigung für das Deutsche Sportabzeichen sein.

Wertung

Gewertet werden alle erfolgreich abgelegten Sportabzeichen-Prüfungen der Schüler*innen und Lehrkräfte, die bei einer schulischen Veranstaltung in der Zeit vom 01.01. – 31.12.2025 abgelegt wurden. Die Mindestzahl zur Teilnahme am Wettbewerb beträgt 10 erfolgreiche Prüfungen je Schule. Es wird der prozentuale Anteil der erbrachten Sportabzeichen zur Gesamtschüler*innenzahl der Schulen errechnet.

Gruppeneinteilung

Gruppe 1: Schulen mit einer Schüler*innenzahl bis 250 Schüler*innen

Gruppe 2: Schulen mit einer Schüler*innenzahl von 251 bis 500 Schüler*innen

Gruppe 3: Schulen mit einer Schüler*innenzahl über 500 Schüler*innen

AUSZEICHNUNG UND PREISE

Prämierung

Die drei ersten Plätze pro Gruppe werden mit Gutscheinen im Wert von 250,- Euro, 150,- Euro und 100,- Euro ausgezeichnet.

Gebühren

Die Urkunden und Abzeichen sind für Schüler*innen und Lehrer*innen (im Rahmen des Schulwettbewerbs) kostenlos.

Meldungen

Schulen, die am Sportabzeichen-Wettbewerb teilnehmen möchten, müssen den Meldebogen bis zum 31. Januar 2026 beim Hamburger Sportbund einreichen.

Hamburger Sportbund e.V.

Heike Thal

Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg
E-Mail: h.thal@hamburger-sportbund.de
Telefonnummer: 040/41 908-278

Hinweis: Die Prüfungsrichtlinien zur Abnahme des Deutschen Sportabzeichen sind unbedingt zu beachten. Die vollständigen Informationen finden Sie im Prüfungswegweiser des DOSB für das Deutsche Sportabzeichen. Die Arbeitsmaterialien (Prüfungswegweiser, Gruppen-/Einzelpflichtkarten und Schwimmnachweise) können kostenfrei beim Hamburger Sportbund angefordert werden.



SPORTABZEICHEN-SCHULWETTBEWERB 2025

MELDEBOGEN

Bitte bis zum 31. Januar 2026 einreichen!

Name der Schule: _____

Anschrift der Schule: _____

Name des/der verantwortlichen Sportlehrers*in: _____

E-Mail: _____ Telefon: _____

Gesamtzahl der Schüler*innen Ihrer Schule
ab Jahrgang 2018:

Anzahl der beurkundeten Sportabzeichen:

Prozentualer Anteil (wird vom HSB ausgefüllt):

Eingruppierung (wird vom HSB ausgefüllt):

Platzierung (wird vom HSB ausgefüllt):

Die Nutzung meiner Daten zu werblichen Zwecken ist ausdrücklich ausgeschlossen. Meine personenbezogenen Daten werden nur im Rahmen des Wettbewerbs verwendet.

Ich kann jederzeit meine Einwilligung zur Erhebung, Verarbeitung und Nutzung meiner Daten widerrufen und somit von der Teilnahme zurücktreten.

Hamburg, den

Unterschrift Schulleitung/Schulstempel



KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	Übung																		
	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m									400 m								
KRAFT	Radfahren (in Min.)	09:00 07:40 06:20			08:00 07:00 05:55			07:20 06:25 05:30			14:50 12:55 11:00			13:05 11:40 10:00			11:50 10:30 09:05		
	Werfen (in m)	Schlagball (80 g)									Wurfball (200 g)								
		6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00
Medizinball/Kugelstoßen (in m)	Medizinball (1 kg)									Kugelstoßen (3 kg)									
2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,00	6,00	7,00	4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75		
Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00	
Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck			
SCHNELLKEIT	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
	8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0	
	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	-			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	0,80						0,90						1,00					
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
	Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf						Schleuderball											
	Schleuderball (1 kg, in m)	12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
	10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20	
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden			

Jede*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Gruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Schwimmen musst Du (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst!

Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landes-sportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

Weitere Infos rund um das Deutsche Sportabzeichen findest Du auf der Internetseite www.deutsches-sportabzeichen.de.

Leistungsstufen Einzeldisziplin:

■ 1 Punkt, ■ 2 Punkte, ■ 3 Punkte

Gesamtleistung:

Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte

Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfertigkeit.

KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	Übung																		
	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m									400 m								
KRAFT	Radfahren (in Min.)	09:00 07:20 06:10			08:00 06:45 05:40			07:00 06:20 05:10			13:30 11:30 09:45			12:00 10:15 08:50			11:00 09:40 08:20		
	Werfen (in m)	Schlagball (80 g)									Wurfball (200 g)								
		12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00
Medizinball/Kugelstoßen (in m)	Medizinball (1 kg)									Kugelstoßen (3 kg)			Kugelstoßen (4 kg)			Kugelstoßen (5 kg)			
2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,50	6,50	7,50	6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50		
Standweitsprung (in m)	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40	
Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck			
SCHNELLKEIT	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
	7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5	
	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	-			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	0,85						0,95						1,05					
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
	Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf						Schleuderball											
	Schleuderball (1 kg, in m)	15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
	10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20	
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden			