

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2018								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	17:20	16:50	17:10	18:40	19:50	21:00	22:10	23:20	Min.			
		Si	15:20	14:50	15:10	16:10	17:20	18:30	19:30	20:20				
		Go	13:20	12:50	13:10	14:10	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				
	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								400 m	Min.			
		Br	58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00				
		Si	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00				
7,5 km Walking/	Go	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30	Min.				
	Nordic Walking	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00			68:30		
	Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00					
20 km Radfahren	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30	Min.				
	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30					
	Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00					
2	Medizinballwurf nicht rückwärts	Br	10,25	10,00	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50	m			
		Si	11,00	11,00	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50				
		Go	11,75	11,75	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25				
	2 kg	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				
	Kugelstoßen	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	Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55	m			
		Gewicht 10 kg	Go	10 kg	15 kg					10 kg				
		Gewicht 15 kg	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45			1,35	
Standweitsprung	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,65	m				
	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95					
	Geräteturnen	Reck		Boden			Reck		Barren			gek.		
Sprint	Br	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,6	10,0	10,3					
	Si	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,7	8,9	9,1					
	Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2					
3	Sprintstrecke	100 m							50 m		Sek.			
		Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0				
		Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0				
	25 m Schwimmen	Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0	Sek.			
		Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0				
		Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0				
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0	Sek.			
		Geräteturnen	Sprung										gek.	
		Br	1,30	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05				
	Hochsprung	Si	1,40	1,40	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15	m			
		Go	1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25				
		Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60				
Weitsprung (m)	Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00	m				
	Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,80	4,70	4,50	4,40					
	Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50					
Schleuderball	Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00	m				
	Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50					
	Seilspringen	Br	10	10	10	10	10	20	20			10		
Anzahl	Si	15	15	15	15	15	30	30	20	Anz.				
	Go	20	20	20	20	20	40	40	30					
	Ausführung Seilspringen siehe unten!													
4	Geräteturnen	Boden		Boden		Boden		Ringe		gek.				
	Nachweis der Schwimmfertigkeit:								Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl					
	1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich								4 - 7 Punkte			Bronze		
								8 - 10 Punkte	Silber					
								11- 12 Punkte	Gold					
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2018										Anlage: 13.1				
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.														
Seilspringen														
18 - 29 Jahre	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung													
30 - 39 Jahre	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung													
40 - 49 Jahre	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung													
50 - 54 Jahre	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung													
Datenschutz:	Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en wurde/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.													