

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					
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	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			
	Straße oder Gelände	Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40	Min.		
		Br	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45			
	Schwimmen	Si	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	7:50	8:00	8:10	Min.		
		Go	11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	6:10	6:25	6:45			
	400 m	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			
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00	Min.		
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	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				
nicht rückwärts 2 kg	Go	10,00	9,75	9,25	9,00	8,50	8,25	8,00	7,50	m			
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	3 kg					m			
Steinstoßen	Br	7,75	7,65	7,25	6,90	6,70	6,50	6,30	5,90	m			
	Si	9,05	8,95	8,55	8,20	8,00	7,80	7,60	7,20				
	Go	10,35	10,25	9,85	9,50	9,30	9,10	8,90	8,50				
Gewicht 10 kg	Br	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90	m			
	Si	1,60	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20				
	Go	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50				
Standweitsprung	Br	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90	m			
	Si	1,60	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20				
	Go	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50				
Geräteturnen	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	7,2	7,6	8,5	9,1	gek.			
	Si	9,4	9,7	10,2	10,7	6,4	6,9	7,7	8,3				
	Go	8,5	8,8	9,1	9,6	5,7	6,0	6,7	7,2				
3	Sprint	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	7,2	7,6	8,5	9,1	Sek.		
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	6,4	6,9	7,7	8,3			
		Go	8,5	8,8	9,1	9,6	5,7	6,0	6,7	7,2			
	Sprintstrecke	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			
	25 m Schwimmen	Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	40,0	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			
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,70	gek.		
		Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,80			
		Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90			
Hochsprung	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	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60				
Weitsprung	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				
1 kg Schleuderball	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	m			
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6				
	Go	30	30	30	18	18	12	12	8				
Seilspringen	Ausführung Seilspringen siehe unten!										Anz.		
	Br	10	10	10	8	8	6	6	4				
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6				
4	Geräteturnen	Br	30	30	30	18	18	12	12	8	gek.		
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8			
Nachweis der Schwimmfertigkeit:		Ringe				Reck				Schwebebalken			
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: 13.2			
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.													
Seilspringen													
55 - 59 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung											
60 - 69 Jahre		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung											
70 - 90 Jahre		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt											
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.													