

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2021								Start Nr.:				
Name:			Vorname:								Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse															
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:				Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination											
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Bronze=1 Punkt	Silber=2 Punkte	Gold=3 Punkte	erzielte Leistung		
1	3000 m Lauf	Br	17:50	17:20	17:40	18:30	19:50	21:00	22:10	23:20					
		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					Min.
	10 km Lauf	Br	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20					
		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					Min.
	Straße oder Gelände	Br	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25					
		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
		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					Min.
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30					
		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.	
	Medizinballwurf	Br	10,25	10:25	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50					
	nicht rückwärts	Si	11,00	11:25	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50					
2 kg	Go	11,75	12,00	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25				m		
	Kugelstoßen	Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25					
		Si	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00					
Kugelgewicht		Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00					
	Steinstoßen									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						
Gewicht 10 kg	Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55						
	Gewicht 15 kg	Go	10 kg							15 kg				m	
		Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40					
Standweitsprung		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				m		
	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						
Sprintstrecke					100 m				50 m				Sek.		
	25 m Schwimmen	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					
Go		17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0						
200 m Radfahren	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						
	Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0						
mit flieg. Start	Geräteturnen				Sprung								gek.		
	Hochsprung	Br	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05					
		Si	1,40	1,45	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						
Weitsprung (m)	Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60						
	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	Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50						
	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						
	Si	10	10	10	15	15	60	60	20						
	Go	15	15	15	20	20	80	80	30						
Anzahl					Ausführung Seilspringen siehe unten!								Anz.		
	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			
											Anlage: 5.3				
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 erfassenen personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsportbund 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. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!															