

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2021							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	17:50	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	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			
	Straße oder Gelände	Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30		Min.	
	Schwimmen	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			
			800 m							400 m			
	7,5 km 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				
Nordic Walking	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				
2	Medizinballwurf	Br	10,25	10:25	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50		m	
	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			
	Kugelstoßen	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			
	Kugelgewicht		7,26 kg							6 kg			
	Steinstoßen	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			
	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							10 kg		
	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.	
3	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			
	Sprintstrecke		100 m					50 m					
	25 m Schwimmen	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	Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0		Sek.	
		Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0			
	mit flieg. Start	Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0			
	Geräteturnen		Sprung									gek.	
	4	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		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			
1 kg		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		Anz.	
Anzahl		Si	10	10	10	15	15	60	60	20			
		Go	15	15	15	20	20	80	80	30			
		Ausführung Seilspringen siehe unten!											
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 erfassten 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-/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. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!													