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							
					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.
		Br	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50		
		Si	20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50		
	3000 m Lauf	Go	17:50	18:30	19:00	19:20	20:00	20:30	21:30	23:50	Min.	
	10 km Lauf	Br	91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40		
	Straße oder	Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40		
	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		
		Si	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	7:50	8:00	8:10		
		Go	11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	6:10	6:25	6:45		
	Schwimmen		400 m				200 m				Min.	
		Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	102:45		
	7,5 km Walking/	Si	65:00	67:30	69:30	72:00	75:45	79:45	84:15	89:20		
	Nordic Walking	Go	59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00	Min.	
		Br	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00		
		Si	58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00		
1	20 km Radfahren	Go	47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00	Min.	
	Medizinballwurf	Br	6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50		
	nicht rückwärts	Si	8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50		
	2 kg	Go	10,00	9,75	9,25	9,00	8,50	8,25	8,00	7,50	m	
		Br	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50		
		Si	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25		
	Kugelstoßen	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	
		Br	7,75	7,65	7,25	**9,40**	**9,20**	**9,00**	**8,80**	**8,40**		
	Steinstoßen	Si	9,05	8,95	8,55	**10,70**	**10,50**	**10,30**	**10,10**	**9,70**		
	bis 69 (10kg) **ab 70 (5kg)**	Go	10,35	10,25	9,85	**12,00**	**11,80**	**11,60**	**11,40**	**11,00**	m	
		Br	**1,35**	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90		
		Si	**1,65**	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20		
	Standweitsprung	Go	**1,95**	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50	m	
2	Geräteturnen		Barren	Boden		Boden					gek.	
		Br	10,5	10,8	11,2	11,7	**12,2**	**13,0**	**14,1**	**15,5**		
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	**11,2**	**12,0**	**13,1**	**14,5**		
	Sprint	Go	8,5	8,8	9,1	9,6	**10,1**	**10,9**	**12,0**	**13,4**		
	Sprintstrecke		50 m				**50 m**				Sek.	
		Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0		
		Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0		
	25 m Schwimmen	Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0	Sek.	
		Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5		
	200 m Radfahren	Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5		
	mit flieg. Start	Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0	Sek.	
3	Geräteturnen		Sprung	Boden		Sprung					gek.	
		Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	**0,65**		
		Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	**0,75**		
	Hochsprung	Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	**0,85**	m	
		Br	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60		
		Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10		
	Weitsprung	Go	4,20	4,00	3,70	**3,50**	3,30	3,10	2,90	2,60	m	
		Br	23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50		
	Schleuderball	Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00		
	1 kg	Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50	m	
	Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4		
	Anzahl	Si	20	20	20	14	14	10	10	6		
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8		
			Ausführung Seilspringen siehe unten!								Anz.	
4	Geräteturnen		Ringe	Reck		Schwebebalken					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: 5.4	

55 - 59 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung
60 - 69 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung
70 - 90 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt

Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist derjeweilige 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!