

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2022								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	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				
		Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30				
	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/ Nordic 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				
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 nicht rückwärts	Br	10,25	10:25	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50		m		
	Si	11,00	11:25	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50					
	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				
		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				
		Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25				
		Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55				
	Gewicht 10 kg	Go	15 kg							10 kg				
	Standweitsprung	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40				
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.				
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 mit flieg. Start	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					
	Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0					
Geräteturnen		Sprung									gek.			
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 1 kg	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					
	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.			
	Si	10	10	10	15	15	60	60	20					
	Go	15	15	15	20	20	80	80	30					
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-/Stadtsporthilfe 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!														