

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	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 Straße oder Gelände	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	
		Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40	
	Schwimmen	Br	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45	Min.
		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	
			400 m				200 m				
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	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	
Go		59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00		
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		
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	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	
		Go	10,00	9,75	9,25	9,00	8,50	8,25	8,00	7,50	
	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					
	Steinstoßen bis 69 (10kg) ab 70 (5kg)	Br	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40	m
		Si	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70	
		Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00	
	Standweitsprung	Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90	m
		Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20	
Go		1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50		
Geräteturnen		Barren	Boden	Boden						gek.	
3	Sprint	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5	Sek.
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5	
		Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4	
	Sprintstrecke		50 m				50 m				
	25 m Schwimmen	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	
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5	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	
	Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung						gek.
	4	Hochsprung	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	
Go			1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	
Weitsprung		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	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60	
Schleuderball 1 kg		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	
Seilspringen		Br	10	10	10	8	8	6	6	4	Anz.
Anzahl		Si	20	20	20	14	14	10	10	6	
Go		30	30	30	18	18	12	12	8		
		Ausführung Seilspringen siehe unten!									
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 Galopp sprung									
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-/Stadt sportbund 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!											