

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2024								Start-Nr.:			
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:					
Verein / Schule / Organisation / Adresse													
Ident-Nummer, letzte													
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.		
Ausdauer	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			
	Straße oder Gelände	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			
	Schwimmen	800 m										Min.	
400 m													
Br		58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00				
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Si	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00		Min.		
	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				
20 km Radfahren	Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00		Min.		
	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30				
	Br	11,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,50				
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Si	13,00	13,50	13,00	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00		m	
		Go	14,00	14,50	14,50	14,00	14,00	13,50	13,50	13,00			
		Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25			
	Kugelstoßen	Si	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00		m	
		Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00			
		Kugelgewicht		6 kg									7,26 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			
		Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55			
	Gewicht 10 kg	Go	10 kg	15 kg							10 kg		
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				
Standweitsprung	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00		m		
	Geräteturnen		Reck		Boden		Reck		Barren			gek.	
	Erweiterter Leistungskatalog		Übungen 6.2.6.1		bis 6.2.6.4								
Schnelligkeit	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										Sek.	
		50 m											
		Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0			
	25 m Schwimmen	Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0		Sek.	
		Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0			
		Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0			
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0		Sek.	
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 Anzahl	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					
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover						sportabzeichen@ssb-hannover.de							
18 - 29 Jahre		Seilspringen Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung											
30 - 39 Jahre		Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung											
40 - 49 Jahre		Seilspringen Laufschrift = 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 DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de													