

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		
Gr.	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
Ausdauer	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	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		
	StraÙe oder Gelände	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		
	Schwimmen	400 m				200 m				Min.		
		Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00		102:45	
		Si	65:00	67:30	69:30	72:00	75:45	79:45	84:15		89:20	
7,5 km Walking/ 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			
20 km Radfahren	Go	47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00	Min.		
	Br	7:00	6,50	6,00	6,00	6,00	5,50	5,00	4,50			
	Si	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	6,50			
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts	Go	12,50	12,50	11,50	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	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	m	
		Kugelgewicht		6 kg	5 kg	4 kg	3 kg					
		Br	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40		
	Steinstoßen bis 69 10 kg	Si	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70	m	
		Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00		
		Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90		
	Standweitsprung	Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20	m	
		Go	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50		
		Geräteturnen	Barren	Boden		Boden						gek.
Erweiterter Leistungskatalog	Übungen		6.2.6.1	bis	6.2.6.4				gek.			
Schnelligkeit	Medizinballwurf	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		
	Sprint	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		
		Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0	Sek.	
		Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65		gek.
		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		m	
	Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00			
1 kg Schleuderball	Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50	m		
	Br	10	10	10	8	8	6	6	4		Anz.	
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
Seilspringen	Go	30	30	30	18	18	12	12	8	Anz.		
	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			
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover								sportabzeichen@ssb-hannover.de				
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 Galoppsprung										
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-/Stadtsportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de												