

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2025								Start-Nr.:																									
Name:			Vorname:								Geburtsdatum:																									
Verein / Schule / Organisation / Adresse																																				
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:			E-Mail:								In Sportabzeichen-digital registriert: ja nein																									
			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.																									
Ausdauer	3000 m Lauf	Br	17:50	17:20	17:40	18:30	19:50	21:00	22:10	23:20																										
		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	Min.																									
	10 km Lauf	Br	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20																										
	Straße oder	Si	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40																										
	Gelände	Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30	Min.																									
	Schwimmen	Br	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25																										
		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		Min.																									
Kraft	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00																										
		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	Min.																									
	20 km Radfahren	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30																										
		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	Min.																									
	Medizinballwurf	Br	11,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,50																										
	nicht rückwärts	Si	13,00	13,50	13,00	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00																										
	2 kg	Go	14,00	14,50	14,50	14,00	14,00	13,50	13,50	13,00	m																									
Schnelligkeit	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	6 kg								6 kg																										
	Steinstoßen	Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95																										
	Gewicht 10 kg	Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25																										
	Gewicht 15 kg	Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55																										
	Standweitsprung	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40																										
	Erweiterter	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70																										
	Leistungskatalog	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00	m																									
Koordination	Sprint			Reck				Boden		Reck		Barren																								
	Sprintstrecke			Übungen 6.2.6.1				bis		6.2.6.4		gek.																								
	25 m Schwimmen			100 m				50 m				Sek.																								
	200 m Radfahren			Br				Si				Sek.																								
	mit flieg. Start			28,0				22,0				Sek.																								
	Geräteturnen			Si				23,0				Sek.																								
	Hochsprung			Go				17,5				Sek.																								
	Weitsprung (m)			Br				20,5				Sek.																								
	Schleuderball			Si				18,0				Sek.																								
	1 kg			Go				15,5				gek.																								
Nachweis der Schwimmfertigkeit:			Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl																																	
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich																																				