

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2025							Start-Nr.:			
Name:			Vorname:							Geburtsdatum:			
Verein / Schule / Organisation / Adresse													
Ident-Nummer, letzte					E-Mail:				In Sportabzeichen-digital registriert: ja nein				
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.	
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			
	StraÙe 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								400 m		Min.	
		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			
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30		Min.		
	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				
20 km Radfahren	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30		Min.		
	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				
Kraft	Medizinballwurf	Br	11,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,50		m	
	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			
	Kugelstoßen	Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25		m	
		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								7,26 kg	6 kg		m
		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			
	Steinstoßen	Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55		m	
		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			
Gewicht 10 kg	Go	10 kg	15 kg							10 kg		m	
	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				
Gewicht 15 kg	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00		m		
	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		
	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				
Geräteturnen	Reck								Boden	Reck	Barren	gek.	
	Übungen 6.2.6.1								bis	6.2.6.4		gek.	
	Erweiterter Leistungskatalog												
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								50 m		Sek.	
		Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0			
		Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0			
	25 m Schwimmen	Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0		Sek.	
		Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0			
		Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0			
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0		Sek.	
		Br	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05			
		Si	1,40	1,45	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15			
Hochsprung	Go	1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25		m		
	Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60				
	Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00				
Weitsprung (m)	Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40		m		
	Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50				
	Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00				
Schleuderball 1 kg	Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50		m		
	Br	5	5	5	10	10	40	40	10				
	Si	10	10	10	15	15	60	60	20				
Seilspringen Anzahl	Go	15	15	15	20	20	80	80	30		Anz.		
	Ausführung Seilspringen siehe unten!												
	Geräteturnen								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												
<b>Datenschutz:</b> 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-/Stadtsporbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de">www.deutsches-sportabzeichen.de</a>													