

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2018								Start Nr.:		
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination										
		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		
	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		m
		Br	7,75	7,65	7,25	6,90	6,70	6,50	6,30	5,90		
		Si	9,05	8,95	8,55	8,20	8,00	7,80	7,60	7,20		
	Steinstoßen Gewicht 10 kg	Br	10,35	10,25	9,85	9,50	9,30	9,10	8,90	8,50	m	
Si		1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90			
Go		1,60	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20			
Standweitsprung	Br	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50	m		
	Si	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50			
	Go	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50			
3	Geräteturnen	Barren	Boden			Boden					gek.	
		Br	10,5	10,8	11,2	11,7	7,2	7,6	8,5	9,1		
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	6,4	6,9	7,7	8,3		
	Sprint	Go	8,5	8,8	9,1	9,6	5,7	6,0	6,7	7,2	Sek.	
		50 m			30 m							
		Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0		
	25 m Schwimmen	Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0	Sek.	
		Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0		
		Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	40,0		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5	Sek.	
Go		18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0			
Br		1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,70			
Geräteturnen	Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,80	gek.		
	Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90			
	Br	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60			
Hochsprung	Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	m		
	Go	4,20	4,00	3,70	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60			
	Br	23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50			
Weitsprung	Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00	m		
	Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50			
	Br	10	10	10	8	8	6	6	4			
Schleuderball 1 kg	Si	20	20	20	14	14	10	10	6	m		
	Go	30	30	30	18	18	12	12	8			
	Ausführung Seilspringen siehe unten!											
4	Geräteturnen	Ringe	Reck			Schwebbalken					gek.	
		Nachweis der Schwimmfertigkeit:										
		1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich								Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl		
								4 - 7 Punkte		Bronze		
								8 - 10 Punkte		Silber		
								11 - 12 Punkte		Gold		
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2018										<b>Anlage: 13.2</b>		
<b>Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.</b>												
Seilspringen												
55 - 59 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
60 - 69 Jahre		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung										
70 - 90 Jahre		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt										
Datenschutz: Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en wurde/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.												