

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	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.
1	3000 m Lauf	Br	17:20	16:50	17:10	18:40	19:50	21:00	22:10	23:20	Min.
		Si	15:20	14:50	15:10	16:10	17:20	18:30	19:30	20:20	
		Go	13:20	12:50	13:10	14:10	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	
	StraÙe oder	Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30	Min.
		Gelände	Br	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	
	Schwimmen	Si	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	14:20	Min.
		Go	17:00	16:25	17:00	18:00	19:15	20:25	20:40	10:45	
	7,5 km Walking/	800 m									
400 m											
Nordic Walking	Br	58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00	Min.	
	Si	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00		
20 km Radfahren	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		
Medizinballwurf	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30	m	
	Br	10,25	10,00	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50		
	Si	11,00	11,00	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50		
KugelstoÙen	Go	11,75	11,75	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25	m	
	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		
Kugelgewicht	Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00	m	
	6 kg		7,26 kg						6 kg		
	Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95		
SteinstoÙen	Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25	m	
	Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55		
	10 kg		15 kg						10 kg		
Standweitsprung	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,35	m	
	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,65		
	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95		
Geräteturnen	Reck		Boden			Reck		Barren		gek.	
	Br		Si			Go					
	16,0		15,8			16,3		16,8			
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		
25 m Schwimmen	Sprintstrecke		100 m			50 m			Sek.		
	Br		Si			Go					
	28,0		27,0			29,0					
200 m Radfahren	Br		Si			Go			Sek.		
	28,0		27,0			29,0					
	23,0		23,0			24,0					
Geräteturnen	Br		Si			Go			gek.		
	20,5		20,0			21,0					
	18,0		17,5			18,0					
Hochsprung	Br		Si			Go			m		
	20,5		20,0			21,0					
	18,0		17,5			18,0					
Weitsprung (m)	Br		Si			Go			m		
	15,5		15,0			15,0					
	1,30		1,30			1,30					
Schleuderball	Br		Si			Go			m		
	1,30		1,30			1,30					
	1,40		1,40			1,40					
Seilspringen	Br		Si			Go			Anz.		
	4,50		4,40			4,30					
	4,80		4,70			4,60					
Anzahl	Br		Si			Go			gek.		
	4,50		4,40			4,30					
	5,10		5,00			4,90					
Anzahl	Br		Si			Go			Anz.		
	31,50		33,00			32,50					
	36,00		38,00			37,50					
Anzahl	Br		Si			Go			Anz.		
	40,50		42,00			41,50					
	40,00		40,00			38,50					
Anzahl	Br		Si			Go			Anz.		
	10		10			10					
	15		15			15					
Anzahl	Br		Si			Go			Anz.		
	10		10			10					
	20		20			20					
Ausführung Seilspringen siehe unten!											
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						
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2018										Anlage: 13.1	
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.											
Seilspringen											
18 - 29 Jahre	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung										
30 - 39 Jahre	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung										
40 - 49 Jahre	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung										
50 - 54 Jahre	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
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.											