

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									
Br		58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00		
Nordic Walking	Si	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00	Min.	
	Go	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30		
20 km Radfahren	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30	Min.	
	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		
Medizinballwurf	Br	10,25	10,00	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50	m	
	nicht rückwärts	Si	11,00	11,00	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75		m
	2 kg	Go	11,75	11,75	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50		
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	
Steinstoßen	Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95	m	
	Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25		
Gewicht 10 kg	Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55	m	
	Gewicht 15 kg	Go	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.	
	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					
25 m Schwimmen	Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0	Sek.	
	Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0		
	Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0		
200 m Radfahren	Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0	Sek.	
	Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0		
mit flieg. Start	Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0		
Geräteturnen		Sprung									gek.
Hochsprung	Br	1,30	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05	m	
	Si	1,40	1,40	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15		
	Go	1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25		
Weitsprung (m)	Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60	m	
	Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00		
Schleuderball	Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,80	4,70	4,50	4,40	m	
	Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50		
1 kg	Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00	m	
	Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50		
Seilspringen	Br	10	10	10	10	10	20	20	10	Anz.	
	Si	15	15	15	15	15	30	30	20		
Anzahl	Go	20	20	20	20	20	40	40	30	gek.	
		Ausführung Seilspringen siehe unten!									
Geräteturnen		Boden			Boden		Boden		Ringe	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			
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.										