

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2024							Start-Nr.:		
Name:			Vorname:						Geburtsdatum:			
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte												
Zahl der Verleihnummer:			Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung		Pkt.	
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										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 nicht rückwärts 2 kg	Br	11,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,50		m
		Si	13,00	13,50	13,00	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00		
		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										m
		7,26 kg										
		6 kg										
	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		
		Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55		
Gewicht 10 kg	15 kg										m	
	10 kg											
	10 kg											
Standweitsprung	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40		m	
	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70			
	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00			
Geräteturnen	Reck			Boden			Reck		Barren			gek.
	Erweiterter			bis								
	Leistungskatalog			Übungen 6.2.6.1			6.2.6.4					
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										Sek.
		50 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 mit flieg. Start	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		
		Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0		
Koordination	Hochsprung	Sprung										gek.
		1,30										
		1,30										
	Weitsprung (m)	Br	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05		m
		Si	1,40	1,45	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		
	Schleuderball 1 kg	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		
		Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40		
	Seilspringen Anzahl	Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50		Anz.
		Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00		
		Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50		
Geräteturnen	Ausführung Seilspringen siehe unten!										gek.	
	Boden			Boden			Boden		Ringe			
	Boden			Boden			Boden		Ringe			
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										
Datenschutz: 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-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de												