

| 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 |            |                                |      |      |   |
| Gr.  | Alter   | 55-59  | 60-64    | 65-69           | 70-74         | 75-79         | 80-84                          | 85-89             | ab 90      | Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl | Pkt. |      |   |
| Ausdauer   | 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  | 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/<br>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      |                                |      |      |   |
| Kraft  | Medizinballwurf<br>nicht rückwärts                            | Br   | 7,00     | 6,50            | 6,00          | 6,00          | 6,00                           | 5,50              | 5,00       | 4,50                           |      | m    |   |
|  |   | Si   | 10,50    | 10,00           | 9,50          | 9,00          | 8,50                           | 8,00              | 7,50       | 6,50                           |      |      |   |
|  |   | Go   | 12,50    | 12,50           | 11,50         | 10,50         | 10,00                          | 9,50              | 9,00       | 8,00                           |      |      |   |
|  | 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                           |      |      |   |
|  | Steinstoßen bis 69 10 kg                                      | Br   | 7,75     | 7,65            | 7,25          | 9,40          | 9,20                           | 9,00              | 8,80       | 8,40                           |      | m    |   |
|  |   | Si   | 9,05     | 8,95            | 8,55          | 10,70         | 10,50                          | 10,30             | 10,10      | 9,70                           |      |      |   |
|  |   | Go   | 10,35    | 10,25           | 9,85          | 12,00         | 11,80                          | 11,60             | 11,40      | 11,00                          |      |      |   |
|  | Standweitsprung   | Br   | 1,35     | 1,30            | 1,30          | 1,25          | 1,20                           | 1,15              | 1,00       | 0,90                           |      | m    |   |
|  |   | Si   | 1,65     | 1,60            | 1,60          | 1,55          | 1,50                           | 1,45              | 1,30       | 1,20                           |      |      |   |
|  |   | Go   | 1,95     | 1,90            | 1,90          | 1,85          | 1,80                           | 1,75              | 1,60       | 1,50                           |      |      |   |
| Geräteturnen   | Br  | Barren   |          | Boden           |               | Boden         |                                |                   |            |                                | gek. |      |   |
|  | Si  | Übungen 6.2.6.1  |          | bis 6.2.6.4     |               |               |                                |                   |            |                                |      |      |   |
|  | Go  | Leistungskatalog   |          |                 |               |               |                                |                   |            |                                |      |      |   |
| Schnelligkeit  | Sprint  | Br   | 10,5     | 10,8            | 11,2          | 11,7          | 12,2                           | 13,0              | 14,1       | 15,5                           |      | Sek. |   |
|  |   | Si   | 9,4      | 9,7             | 10,2          | 10,7          | 11,2                           | 12,0              | 13,1       | 14,5                           |      |      |   |
|  |   | Go   | 8,5      | 8,8             | 9,1           | 9,6           | 10,1                           | 10,9              | 12,0       | 13,4                           |      |      |   |
|  | 25 m Schwimmen  | Br   | 49,0     | 51,0            | 52,5          | 55,0          | 57,5                           | 59,0              | 59,5       | 60,0                           |      | Sek. |   |
|  |   | Si   | 37,0     | 39,0            | 40,5          | 43,0          | 45,5                           | 48,0              | 49,0       | 50,0                           |      |      |   |
|  |   | Go   | 25,0     | 27,0            | 28,5          | 31,0          | 33,5                           | 36,0              | 38,0       | 40,0                           |      |      |   |
|  | 200 m Radfahren<br>mit flieg. Start                           | Br   | 32,0     | 33,5            | 35,0          | 36,0          | 37,5                           | 39,0              | 41,0       | 43,5                           |      | Sek. |   |
|  |   | Si   | 25,0     | 26,0            | 27,0          | 28,5          | 29,5                           | 31,5              | 33,0       | 35,5                           |      |      |   |
|  |   | Go   | 18,5     | 19,0            | 19,5          | 20,0          | 21,5                           | 23,0              | 24,5       | 27,0                           |      |      |   |
|  | Koordination  | Hochsprung   | Br       | 1,00            | 0,95          | 0,85          | 0,80                           | 0,75              | 0,75       | 0,70                           | 0,65 |      | m |
|  |   |  | Si       | 1,10            | 1,05          | 1,00          | 0,95                           | 0,90              | 0,85       | 0,80                           | 0,75 |      |   |
|  |   |  | Go       | 1,20            | 1,15          | 1,10          | 1,05                           | 1,00              | 0,95       | 0,90                           | 0,85 |      |   |
| Weitsprung   |   | Br   | 3,40     | 3,20            | 2,90          | 2,70          | 2,40                           | 2,10              | 1,90       | 1,60                           |      | m    |   |
|  |   | Si   | 3,80     | 3,60            | 3,30          | 3,10          | 2,90                           | 2,60              | 2,40       | 2,10                           |      |      |   |
|  |   | Go   | 4,20     | 4,00            | 3,70          | 3,50          | 3,30                           | 3,10              | 2,90       | 2,60                           |      |      |   |
| Seilspringen   |   | Br   | 23,50    | 22,50           | 20,00         | 18,50         | 16,00                          | 14,00             | 12,00      | 10,50                          |      | m    |   |
|  |   | Si   | 29,00    | 28,00           | 25,50         | 24,00         | 21,00                          | 19,00             | 16,50      | 15,00                          |      |      |   |
|  |   | Go   | 35,00    | 34,00           | 30,50         | 29,00         | 26,00                          | 24,00             | 21,00      | 19,50                          |      |      |   |
| Geräteturnen   |   | Br   | 10       | 10              | 10            | 8             | 8                              | 6                 | 6          | 4                              |      | Anz. |   |
|  |   | Si   | 20       | 20              | 20            | 14            | 14                             | 10                | 10         | 6                              |      |      |   |
|  |   | Go   | 30       | 30              | 30            | 18            | 18                             | 12                | 12         | 8                              |      |      |   |
| Ausführung Seilspringen siehe unten!   |   |  |          |                 |               |               |                                |                   |            |                                |      |      |   |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit:  | Ringe   |  | Reck     |                 | Schwebebalken |               |                                |                   | gek.       |                                |      |      |   |
|  | 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 |                   |            |                                |      |      |   |
| 55 - 59 Jahre  |   | Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung                           |          |                 |               |               |                                |                   |            |                                |      |      |   |
| 60 - 69 Jahre  |   | Seilspringen Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung                            |          |                 |               |               |                                |                   |            |                                |      |      |   |
| 70 - 90 Jahre  |   | Seilspringen Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung |          |                 |               |               |                                |                   |            |                                |      |      |   |
| <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-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de">www.deutsches-sportabzeichen.de</a> |   |  |          |                 |               |               |                                |                   |            |                                |      |      |   |