

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	400 m	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			
Kraft	Medizinballwurf 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	Erweiterter Leistungskatalog	Barren	Boden		Boden					gek.		
		Übungen 6.2.6.1		bis	6.2.6.4					gek.		
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 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	Anz.	
		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		Ausführung Seilspringen siehe unten!	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	
			Si	20	20	20	14	14	10	10	6	
			Go	30	30	30	18	18	12	12	8	
Nachweis der Schwimmfertigkeit:	1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen-Bereich	Ringe	Reck		Schwebebalken					gek.		
		Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl		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										
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-/Stadtverband oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de												