

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2019								Start Nr.:	
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:			
Verein / Schule / Organisation / Adresse											
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination									
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.
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 Straße oder Gelände	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	
	Schwimmen 800 m	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	
	7,5 km Walking/ 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		
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		
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	10,25	10,00	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50	m
	Si	11,00	11,00	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50		
	Go	11,75	11,75	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25		
	Kugelstoßen Kugelgewicht 6 kg	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	
	Steinstoßen Gewicht 10 kg Gewicht 15 kg	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	
	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.	
3	Sprint Sprintstrecke 100 m / 50 m	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	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		
	Geräteturnen		Sprung								gek.
4	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	
		Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,80	4,70	4,50	4,40	
	Schleuderball 1 kg	Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50	m
		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	
	Seilspringen Anzahl	Br	10	10	10	10	10	20	20	10	Anz.
Si		15	15	15	15	15	30	30	20		
Go		20	20	20	20	20	40	40	30		
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, 01.01.2019										Anlage: 5.3	
18 - 29 Jahre	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									
30 - 39 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung									
40 - 49 Jahre	Seilspringen	Laufschritt = 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 Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!											