

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				
Gr.	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
1	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.	
		Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40		
	StraÙe oder Gelände	Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40	Min.	
		Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40		
		Br	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45		
	Schwimmen	Si	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	7:50	8:00	8:10	Min.	
		Go	11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	6:10	6:25	6:45		
400 m	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			
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00	Min.		
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			
2	Medizinballwurf	Br	6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50	m	
	nicht rückwärts	Si	8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50		
	2 kg	Go	10,00	9,75	9,25	9,00	8,50	8,25	8,00	7,50		
	KugelstoÙen	Br	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50		
		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		
	Kugelgewicht		6 kg	5 kg	4 kg	3 kg						
	SteinstoÙen	Br	7,75	7,65	7,25	6,90	6,70	6,50	6,30	5,90		
		Si	9,05	8,95	8,55	8,20	8,00	7,80	7,60	7,20		
	Gewicht 10 kg	Go	10,35	10,25	9,85	9,50	9,30	9,10	8,90	8,50		
Standweitsprung	Br	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90			
	Si	1,60	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20			
	Go	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50			
Geräteturnen		Barren	Boden	Boden						gek.		
3	Sprint	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	7,2	7,6	8,5	9,1	Sek.	
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	6,4	6,9	7,7	8,3		
		Go	8,5	8,8	9,1	9,6	5,7	6,0	6,7	7,2		
	Sprintstrecke		50 m	30 m								
	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	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		
	mit flieg. Start	Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0		
Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung						gek.		
4	Hochsprung	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,70	m	
		Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,80		
		Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90		
	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	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60			
	Schleuderball	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		
	Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	Anz.	
Anzahl	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
Go	30	30	30	18	18	12	12	8				
Geräteturnen		Ringe	Reck	Schwebebalken						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: 5.4							
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 Galoppschritt											
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!												