

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2023									
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	17:50	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	
	Straße oder Gelände	Br	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30	Min.
		Si	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25	
	Schwimmen	Si	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	14:20	Min.
		Go	17:00	16:25	17:00	18:00	19:15	20:25	20:40	10:45	
		800 m									
	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	55:30	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	Br	10,25	10:25	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50	m
		Si	11,00	11:25	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50	
	2 kg	Go	11,75	12,00	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25	m
		Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25	
	Kugelstoßen	Si	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00	m
		Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00	
		Kugelgewicht 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	Gewicht 15 kg									10 kg
		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			
Standweitsprung	Reck									gek.	
	Boden			Reck			Barren				
Geräteturnen	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		
3	Sprint	100 m				50 m				Sek.	
		Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0		45,0
	Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0		
25 m Schwimmen	Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0	Sek.	
	Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0		
200 m Radfahren	Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0	Sek.	
	Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0		
Geräteturnen	Sprung									gek.	
	Br	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05		
	Si	1,40	1,45	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15		
Hochsprung	Go	1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25	m	
	Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60		
	Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00		
Weitsprung (m)	Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	m	
	Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50		
Schleuderball	Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00	m	
	Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50		
Seilspringen	Br	5	5	5	10	10	40	40	10	Anz.	
	Si	10	10	10	15	15	60	60	20		
	Go	15	15	15	20	20	80	80	30		
4	Geräteturnen	Ausführung Seilspringen siehe unten!									gek.
		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 Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadt Sportbund 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!											