

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2023								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.
		Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40		
	StraÙe oder	Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40		Min.
		Si	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45		
	Gelände	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		
	Schwimmen	400 m				200 m					Min.	
		Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00			102:45
	7,5 km Walking/	Si	65:00	67:30	69:30	72:00	75:45	79:45	84:15	89:20		Min.
Go		59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00			
Nordic Walking	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			
20 km Radfahren	Go	47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00		Min.	
	Br	6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50			
Medizinballwurf	Si	8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50		m	
	Go	10,00	9,75	9,25	9,00	8,50	8,25	8,00	7,50			
nicht rückwärts	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			
2 kg	Go	7,50	8,00	7,50	7,75	7,50	7,25	6,75	6,25		m	
	Kugelgewicht		5 kg		4 kg		3 kg					
Kugelstoßen	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			
bis 69 (10kg) ab 70 (5kg)	Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00		m	
	Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90			
Standweitsprung	Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20		m	
	Go	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50			
Geräteturnen	Barren		Boden		Boden					gek.		
	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1			15,5	
Sprint	Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5		Sek.	
	Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4			
Sprintstrecke	50 m				50 m					Sek.		
	Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5			60,0	
25 m Schwimmen	Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0		Sek.	
	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		Sek.	
	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65			
Geräteturnen	Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75		gek.	
	Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85			
Hochsprung	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			
Weitsprung	Go	4,20	4,00	3,70	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60		m	
	Br	23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50			
Schleuderball	Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00		m	
	Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50			
1 kg Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4		Anz.	
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
Anzahl	Go	30	30	30	18	18	12	12	8		Anz.	
	Ausführung Seilspringen siehe unten!											
4	Geräteturnen	Ringe	Reck	Schwebebalken							gek.	
		Nachweis der Schwimmfertigkeit:										
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich								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 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!												