

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		Pkt.		
Gr.	Alter		18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl		
Ausdauer	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			
		Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30			
	StraÙe oder Gelände	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			
	Schwimmen	800 m									400 m	Min.	
		Br	58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00			
		Si	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00			
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30	Min.			
	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30				
	Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00				
20 km Radfahren	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30	Min.			
	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30				
	Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00				
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	11,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,50	m		
		Si	13,00	13,50	13,00	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00			
		Go	14,00	14,50	14,50	14,00	14,00	13,50	13,50	13,00			
	Kugelstoßen	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			
	Kugelgewicht	6 kg									7,26 kg	6 kg	
		Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95			
		Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25			
	Steinstoßen	Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55	m		
		Br	10 kg	15 kg									
		Si	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40			
Standweitsprung	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70	m			
	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00				
	Geräteturnen		Reck			Boden		Reck			Barren	gek.	
Erweiterter Leistungskatalog	Übungen 6.2.6.1				bis		6.2.6.4		gek.				
Schnelligkeit	Sprint	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			
	Sprintstrecke	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			
		Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0			
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0	Sek.		
		Sprung											
		gek.											
Koordination	Hochsprung	Br	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05	m		
		Si	1,40	1,45	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	4,70	4,60	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	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			
Ausführung Seilspringen siehe unten!													
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				
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 DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de">www.deutsches-sportabzeichen.de</a>													