

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					
Gr.	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.		
Ausdauer	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			
		Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40			
	Schwimmen	Br	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45	Min.		
		Si	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	7:50	8:00	8:10			
		Go	11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	6:10	6:25	6:45			
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	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			
		Go	59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00			
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				
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts	Br	7,00	6,50	6,00	6,00	6,00	5,50	5,00	4,50	m		
		Si	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	6,50			
		Go	12,50	12,50	11,50	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00			
	Kugelstoßen	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			
		Go	7,50	8,00	7,50	7,75	7,50	7,25	6,75	6,25			
	Steinstoßen bis 69 10 kg	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			
		Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00			
	Standweitsprung	Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90	m		
		Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20			
		Go	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50			
Geräteturnen	Br	Barren		Boden		Boden				gek.			
	Si	Übungen 6.2.6.1		bis 6.2.6.4							gek.		
	Go	Leistungskatalog											
Schnelligkeit	Sprint	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5	Sek.		
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5			
		Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4			
	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 mit flieg. Start	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			
		Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0			
	Koordination	Hochsprung	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	m	
			Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75		
			Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85		
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	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60			
Seilspringen		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			
Geräteturnen		Br	10	10	10	8	8	6	6	4	Anz.		
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8			
Ausführung Seilspringen siehe unten!													
Nachweis der Schwimmfertigkeit:	Ringe		Reck		Schwebebalken				gek.				
	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						
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 DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de													