

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2021								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	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				
	StraÙe oder Gelände	Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30	Min.			
		Br	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										400 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	55:00	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					
Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	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					
	Go	11,75	12,00	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25					
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		m			
	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				
	Gewicht 10 kg		15 kg						10 kg					
	Br	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													
2	Geräteturnen	Reck			Boden			Reck		Barren		gek.		
		Br	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,6	10,0	10,3				
		Si	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,7	8,9	9,1				
	Sprint	Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2	Sek.			
		Sprintstrecke					100 m					50 m		
		Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0				
	25 m Schwimmen	Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0	Sek.			
		Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0				
		Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0				
	200 m Radfahren mit flieg. Start	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														
3	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				
		Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00				
	Schleuderball 1 kg	Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50	m			
Br		5	5	5	10	10	40	40	10					
Si		10	10	10	15	15	60	60	20					
Seilspringen	Go	15	15	15	20	20	80	80	30	Anz.				
	Ausführung Seilspringen siehe unten!													
	4 Geräteturnen													
Nachweis der Schwimmfertigkeit:	Boden				Boden				Boden		Ringe		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		
Anlage: 5.3														
18 - 29 Jahre	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung												
30 - 39 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung												
40 - 49 Jahre	Seilspringen	Laufschritt = 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-/Stadtverband 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!														