

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2021								Start Nr.:		
Name:		Vorname:								Geburtsdatum:		
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination										
		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		
	Straße oder Gelände	Br	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40	Min.	
		Si	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	400 m			200 m					Min.		
		Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00		102:45	
Si		65:00	67:30	69:30	72:00	75:45	79:45	84:15	89:20			
20 km Radfahren	Go	59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00	Min.		
	Br	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00			
	Si	58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00			
Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	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			
	Si	8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50			
Kugelstoßen	Go	10,00	9,75	9,25	9,00	8,50	8,25	8,00	7,50	m		
	Br	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50			
	Si	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25			
Kugelgewicht	Go	7,50	8,00	7,50	7,75	7,50	7,25	6,75	6,25	m		
	6 kg		5 kg		4 kg		3 kg					
	Br	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40			
Steinstoßen bis 69 (10kg) ab 70 (5kg)	Si	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70	m		
	Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00			
	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			
	Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90			
Geräteturnen	Barren		Boden			Boden					gek.	
	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5			
	Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5			
3	Sprint	Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4	Sek.	
		50 m			50 m							
		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		
		Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5	Sek.	
		Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0		
		Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65		
	Geräteturnen	Sprung		Boden			Sprung					gek.
		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		
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			
	Go	4,20	4,00	3,70	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60			
Weitsprung	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			
Schleuderball 1 kg	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	m		
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
	Go	30	30	30	18	18	12	12	8			
4	Ausführung Seilspringen siehe unten!										Anz.	
	Geräteturnen	Ringe	Reck	Schwebebalken								
	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				
Anlage: 5.4												
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 Galoppschritt										
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!												