

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2020								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	
	Straße 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								
	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		
2	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
	Steinstoßen	Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95	m
		Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25	
		Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55	
	Gewicht 10 kg	Go	10 kg	15 kg							10 kg
		Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40	m
Si		2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70		
Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00			
Standweitsprung	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40	m	
	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70		
	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00		
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.	
		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		
		Sprung									
3	Geräteturnen	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	
	Hochsprung	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	
	Weitsprung (m)	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	
	Schleuderball 1 kg	Br	5	5	5	10	10	40	40	10	m
		Si	10	10	10	15	15	60	60	20	
		Go	15	15	15	20	20	80	80	30	
	Ausführung Seilspringen siehe unten!									Anz.	
4	Geräteturnen		Boden			Boden		Boden			Ringe
		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	
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: 5.3	
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!											