

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	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 Straße oder Gelände	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		
	Schwimmen	Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40		Min.
		Br	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45		
		Si	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	7:50	8:00	8:10		
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	6:10	6:25	6:45		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			
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Go	47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00		m
		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
		Br	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40		
		Si	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70		
	Steinstoßen bis 69 (10kg) ab 70 (5kg)	Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00		m
		Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90		
		Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20		
Standweitsprung	Go	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50		m	
	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	Geräteturnen	Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4		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		
	Sprint	Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4		Sek.
		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		
	Sprintstrecke	Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4		Sek.
		Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0		
		Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0		
	25 m Schwimmen	Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0		Sek.
		Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5		
		Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5		
200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0		Sek.	
	Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5			
	Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5			
4	Geräteturnen	Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0		gek.
		Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65		
		Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75		
	Hochsprung	Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85		m
		Br	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60		
		Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10		
	Weitsprung	Go	4,20	4,00	3,70	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60		m
		Br	23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50		
		Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00		
	Schleuderball 1 kg	Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50		m
		Br	10	10	10	8	8	6	6	4		
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6		
Seilspringen Anzahl	Go	30	30	30	18	18	12	12	8		Anz.	
	Br	10	10	10	8	8	6	6	4			
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
Ausführung Seilspringen siehe unten!	Go	30	30	30	18	18	12	12	8		Anz.	
	Br	10	10	10	8	8	6	6	4			
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
Geräteturnen	Go	30	30	30	18	18	12	12	8		gek.	
	Br	10	10	10	8	8	6	6	4			
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
Nachweis der Schwimmfertigkeit:		Ringe			Reck			Schwebebalken				
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-/Stadtsportbund 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!												