

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2025								Start Nr.:			
Name:			Vorname:								Geburtsdatum:			
Verein / Schule / Organisation / Adresse														
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:				E-Mail: _____ In Sportabzeichen-digital registriert: ja nein										
<b>Ausdauer</b>	Gr.	Alter		<b>55-59</b>	<b>60-64</b>	<b>65-69</b>	<b>70-74</b>	<b>75-79</b>	<b>80-84</b>	<b>85-89</b>	<b>ab 90</b>	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
				Br	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50		
	3000 m Lauf	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			
			Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40			
	Straße oder Gelände	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				
	Schwimmen	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				
								400 m	200 m				Min.	
			Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	102:45			
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	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			
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				Min.		
<b>Kraft</b>	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	7,00	6,50	6,00	6,00	6,00	5,50	5,00	4,50				
		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			m	
	Kugelstoßen	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				
		Go	7,50	8,00	7,50	7,75	7,50	7,25	6,75	6,25				
		Kugelgewicht	6 kg	5 kg			4 kg			3 kg			m	
	Steinstoßen bis 69 10 kg	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				
		Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00			m	
	ab 70 (5 kg), ab 80 (3kg)	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				
		Go	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50			m	
	Standweitsprung													
	Geräteturnen	Barren	Boden			Boden						gek.		
Erweiterter		Übungen	6.2.6.1	bis	6.2.6.4						gek.			
Leistungskatalog														
<b>Schnelligkeit</b>	Sprint	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				
		Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4				
	Sprintstrecke			50 m			50 m					Sek.		
	25 m Schwimmen	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				
		Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0			Sek.	
	200 m Radfahren	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				
	mit flieg. Start	Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0			Sek.	
	Geräteturnen	Sprung	Boden			Sprung						gek.		
	Koordination	Hochsprung	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			
			Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85			m
		Weitsprung	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				
Go			4,20	4,00	3,70	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60			m	
Schleuderball		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				
		1 kg	Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50			m
Seilspringen		Br	10	10	10	8	8	6	6	4				
Anzahl		Si	20	20	20	14	14	10	10	6				
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8				
Geräteturnen	Ringe	Reck			Schwebebalken						gek.			
Nachweis der Schwimmfertigkeit:	Ausführung Seilspringen siehe unten!													
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 Galopsprung													
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleiheung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de">www.deutsches-sportabzeichen.de</a>														