

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2025							Start Nr.:		
Name:			Vorname:							Geburtsdatum:		
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte					E-Mail:				In Sportabzeichen-digital registriert: ja nein			
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.
Ausdauer	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		
		Go	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		
				400 m				200 m				
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	102:45		Min.
		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		Min.	
	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			
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	7,00	6,50	6,00	6,00	6,00	5,50	5,00	4,50		m
		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		
	Kugelstoßen	Br	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50		m
		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		
	Kugelhewicht		6 kg	5 kg	4 kg	3 kg						
	Steinstößen bis 69 10 kg	Br	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40		m
		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		
	ab 70 (5 kg), ab 80 (3kg)	Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90		m
		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		
	Standweitsprung											m
	Geräteturnen		Barren	Boden		Boden						gek.
Erweiterter			Übungen	6.2.6.1	bis	6.2.6.4					gek.	
Leistungskatalog												
Schnelligkeit	Sprint	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5		Sek.
		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					
	25 m Schwimmen	Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0		Sek.
		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		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5		Sek.
		Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5		
		Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0		
Geräteturnen		Sprung	Boden		Sprung						gek.	
Koordination	Hochsprung	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65		m
		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		
	Weitsprung	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		
	Schleuderball 1 kg	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		
	Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4		Anz.
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6		
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8		
		Ausführung Seilspringen siehe unten!										
Geräteturnen		Ringe	Reck		Schwebekalken						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			
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 Galoppsprung										
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung 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. www.deutsches-sportabzeichen.de												