

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2019								Start Nr.:		20 km Rad				
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:				1. So Juli				
Verein / Schule / Organisation / Adresse:											1. So Sep					
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination										09:00 Uhr				
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	17:20	16:50	17:10	18:40	19:50	21:00	22:10	23:20				200 m Rad		
		Si	15:20	14:50	15:10	16:10	17:20	18:30	19:30	20:20				3. So Juli		
		Go	13:20	12:50	13:10	14:10	15:00	15:50	16:30	17:20	Min.			3. So Sep		
	10 km Lauf	Br	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20						
		Si	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40						
	Straße oder Gelände	Br	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30						
		Go	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25	Min.					
	Schwimmen	Br	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	14:20						
		Si	17:00	16:25	17:00	18:00	19:15	20:25	20:40	10:45						
		Go	800 m							400 m	Min.					
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00							
	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	Min.						
20 km Radfahren	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30							
	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	Min.						
2	Medizinballwurf 2 kg	Br	10,25	10,00	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50						
		Si	11,00	11,00	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50						
		Go	11,75	11,75	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25	m					
	Kugelstoßen	Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25						
		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	m					
	Kugelgewicht		6 kg		7,26 kg				6 kg		m					
	Steinstoßen	Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95						
		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	m					
Gewicht 10 kg		10 kg		15 kg				10 kg		m						
Standweitsprung	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,35							
	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,65							
	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95	m						
Geräteturnen		Reck			Boden			Reck		Barren		gek.				
3	Sprint	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						
		Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2	Sek.					
Sprintstrecke		100 m				50 m				Sek.						
25 m Schwimmen	Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0							
	Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0							
	Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0	Sek.						
200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0							
	Go	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0	Sek.						
Geräteturnen		Sprung								gek.						
4	Hochsprung	Br	1,30	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05						
		Si	1,40	1,40	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	m					
Weitsprung (m)	Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60							
	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	4,80	4,70	4,50	4,40	m						
Schleuderball 1 kg	Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50							
	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	m						
Seilspringen	Br	10	10	10	10	10	20	20	10							
	Si	15	15	15	15	15	30	30	20							
	Go	20	20	20	20	20	40	40	30	Anz.						
Anzahl		Ausführung Seilspringen siehe unten								gek.						
Geräteturnen		Boden			Boden			Boden		Ringe		gek.		Schwimmen		
Nachweis der Schwimmfertigkeit:								Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl				2. So Juli				
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich								4 - 7 Punkte		Bronze		2. So Aug				
								8 - 10 Punkte		Silber		2. So Sep				
								11- 12 Punkte		Gold		10:00 Uhr				
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2019								Anlage: 13.1		bis						
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet											12:00 Uhr					
Seilspringen																
18 - 29 Jahre		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung														
30 - 39 Jahre		Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung														
40 - 49 Jahre		Laufschritt = Jogging - Step ohne Zwischensprung														
50 - 54 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung														
Datenschutz: Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en wurde/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.																

D a t u m u n d U n t e r s c h r i f t v e r g e s s e n



## MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

Übung	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
<b>3.000 m Lauf</b> (in Min.)		17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20
<b>10 km Lauf</b> (in Min.)		63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30
<b>7,5 km Walking/Nordic Walking</b> (in Min.)		58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	57:30
<b>Schwimmen</b> (in Min.)		800 m																		400 m					
		22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45
<b>20 km Radfahren</b> (in Min.)		47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30
<b>Medizinball</b> (2 kg, in m)		10,25	11,00	11,75	10,00	11,00	11,75	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50	6,50	8,50	10,25
<b>Kugelstoßen</b> (in m)		6 kg																		6 kg					
		7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00
<b>Steinstoßen</b> (in m)		10 kg																		10 kg					
		9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60	7,95	9,25	10,55
<b>Standweitsprung</b> (in m)		2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,35	1,65	1,95
<b>Gerätturnen</b>		Reck						Boden						Reck						Barren					
<b>Laufen</b> (in Sek.)		100 m																		50 m					
		16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2
<b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)		28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	15,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5	45,0	35,0	23,0
<b>200 m Radfahren</b> (fl. Start, in Sek.)		20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0
<b>Gerätturnen</b>		Sprung						Sprung						Sprung						Sprung					
<b>Hochsprung</b> (in m)		1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25
<b>Weitsprung</b> (in m)		4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,80	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40
<b>Schleuderball</b> (1 kg, in m)		31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,50	25,50	31,00	36,50
<b>Seilspringen</b>		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30
<b>Gerätturnen</b>		Boden						Boden						Boden						Ringe					

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB

erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

## MÄNNER 55 BIS 90+ JAHRE

Übung	ALTER	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90					
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold			
<b>3.000 m Lauf</b> (in Min.)		23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50			
<b>10 km Lauf</b> (in Min.)		91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40			
<b>7,5 km Walking/Nordic Walking</b> (in Min.)		73:00	65:00	59:00	75:45	67:30	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00	86:10	75:45	67:30	91:30	79:45	72:00	96:00	84:15	75:30	102:45	89:20	80:00			
<b>Schwimmen</b> (in Min.)		400 m																		200 m								
		17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45			
<b>20 km Radfahren</b> (in Min.)		70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00			
<b>Medizinball</b> (2 kg, in m)		6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50			
<b>Kugelstoßen</b> (in m)		6 kg																		5 kg			4 kg			3 kg		
		6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25			
<b>Steinstoßen</b> (in m)		10 kg																		10 kg								
		7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	6,90	8,20	9,50	6,70	8,00	9,30	6,50	7,80	9,10	6,30	7,60	8,90	5,90	7,20	8,50			
<b>Standweitsprung</b> (in m)		1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50			
<b>Gerätturnen</b>		Barren			Boden						Boden																	
<b>Laufen</b> (in Sek.)		50 m																		30 m								
		10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6	7,2	6,4	5,7	7,6	6,9	6,0	8,5	7,7	6,7	9,1	8,3	7,2			
<b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)		49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0			
<b>200 m Radfahren</b> (fl. Start, in Sek.)		32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0			
<b>Gerätturnen</b>		Sprung			Boden						Sprung																	
<b>Hochsprung</b> (in m)		1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,70	0,80	0,90			
<b>Weitsprung</b> (in m)		3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,60	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60			
<b>Schleuderball</b> (1 kg, in m)		23,50	29,00	35,00	22,50	28,00	34,00	20,00	25,50	30,50	18,50	24,00	29,00	16,00	21,00	26,00	14,00	19,00	24,00	12,00	16,50	21,00	10,50	15,00	19,50			
<b>Seilspringen</b>		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8			
<b>Gerätturnen</b>		Ringe			Reck						Schwebbalken																	

Nationale Förderer

