

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2018								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		Min.	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			3. So Sep	
	10 km Lauf	Br	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20		Min.	09:00 Uhr	
		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		Min.		
		Si	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25				
	Schwimmen	Br	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								400 m			D a t u m  u n d  U n t e r s c h r i f t  n i c h t  v e r g e s s e n
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					
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					
Medizinballwurf 2 kg	Br	10,25	10,00	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50		m			
	Si	11,00	11,00	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50					
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					
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					
Gewicht 10 kg	Br	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55		m			
	Si	10 kg	15 kg						10 kg					
Standweitsprung	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,35		m			
	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,65					
Geräteturnen	Br	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95		m			
	Si	Reck		Boden		Reck		Barren						
Sprint	Br	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,6	10,0	10,3		Sek.			
	Si	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,7	8,9	9,1					
Sprintstrecke	Br	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2		Sek.			
	Si	100 m				50 m								
25 m Schwimmen	Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0		Sek.			
	Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0					
200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0		Sek.			
	Si	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0					
Geräteturnen	Br	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0		Sek.			
	Si	Sprung												
Hochsprung	Br	1,30	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05		m			
	Si	1,40	1,40	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15					
Weitsprung (m)	Br	1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25		m			
	Si	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60					
Schleuderball 1 kg	Br	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00		m			
	Si	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50					
Seilspringen	Br	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00		m			
	Si	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50					
Anzahl	Br	10	10	10	10	10	20	20	10		Anz.			
	Si	15	15	15	15	15	30	30	20					
Geräteturnen	Br	20	20	20	20	20	40	40	30		gek.			
	Si	Ausführung Seilspringen siehe unten												
Nachweis der Schwimmfertigkeit:		Boden		Boden		Boden		Ringe				gek.		
Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl												Schwimmen		
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich										4 - 7 Punkte		Bronze		2. So Juni
										8 - 10 Punkte		Silber		2. So Juli
										11- 12 Punkte		Gold		2. So Aug
														10:00 Uhr
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2017										Anlage: 13.1		bis		
Der Medizinballwurf muss beidhändig; 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.												



## MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

Übung	(in Min.)	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						7,26 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						15 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 sportart-spezifischen 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	(in Min.)	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																							
		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														